

MultiSport Index 2019

Aktywnie po zdrowie

II edycja badania aktywności fizycznej oraz sportowej Polaków
zrealizowana przez Kantar na zlecenie Benefit Systems.

Czerwiec 2019 r.

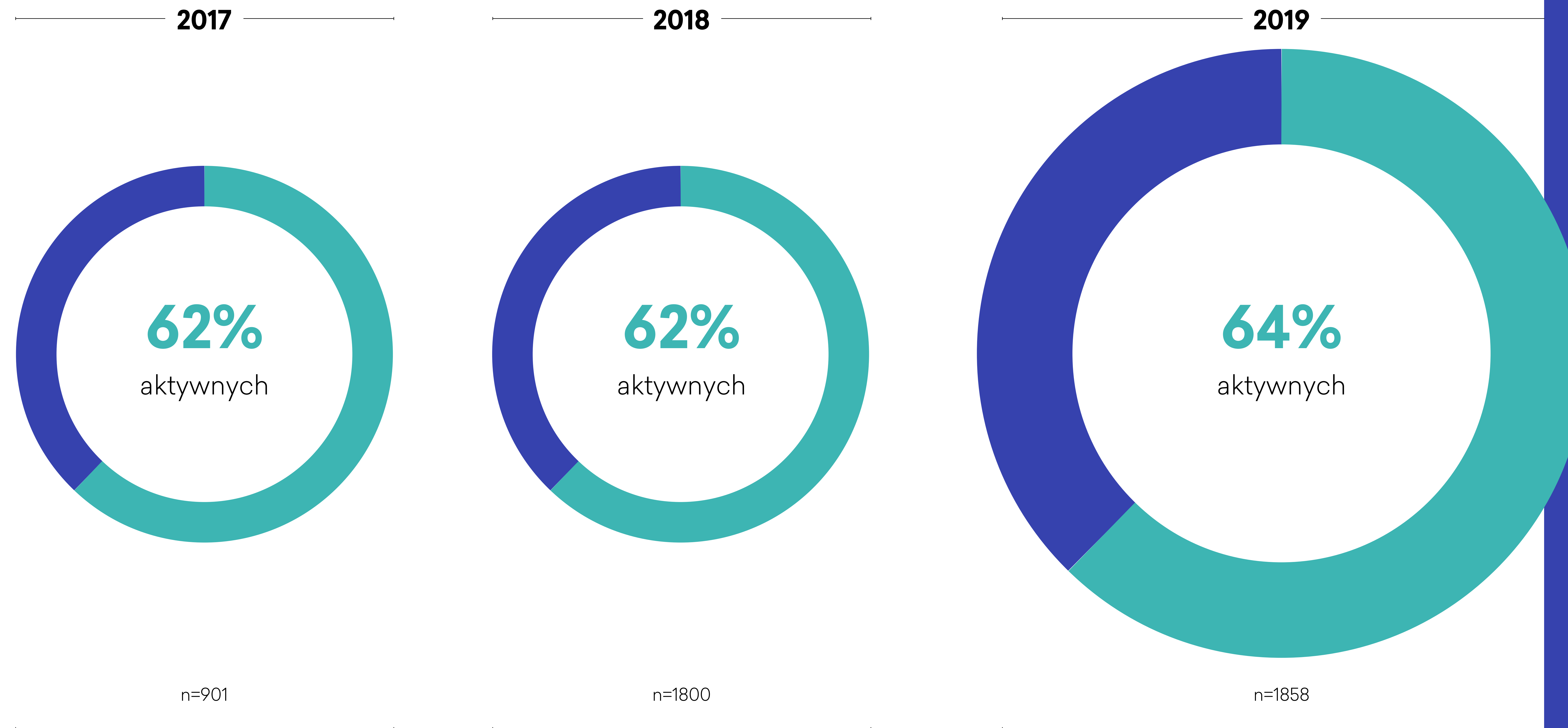


64% Polaków jest aktywnych fizycznie

(blisko 21 mln osób)

Aktywność fizyczna Polaków to wskaźnik pokazujący wysiłek podejmowany minimum raz w miesiącu, uwzględniający czynności rekreacyjne, takie jak jazda na rowerze w celach transportowych czy spacer.

Blisko 21 mln Polaków podejmuje aktywność fizyczną przynajmniej raz w miesiącu



- AKTYWNI FIZYCZNIE
- NIEAKTYWNI FIZYCZNIE

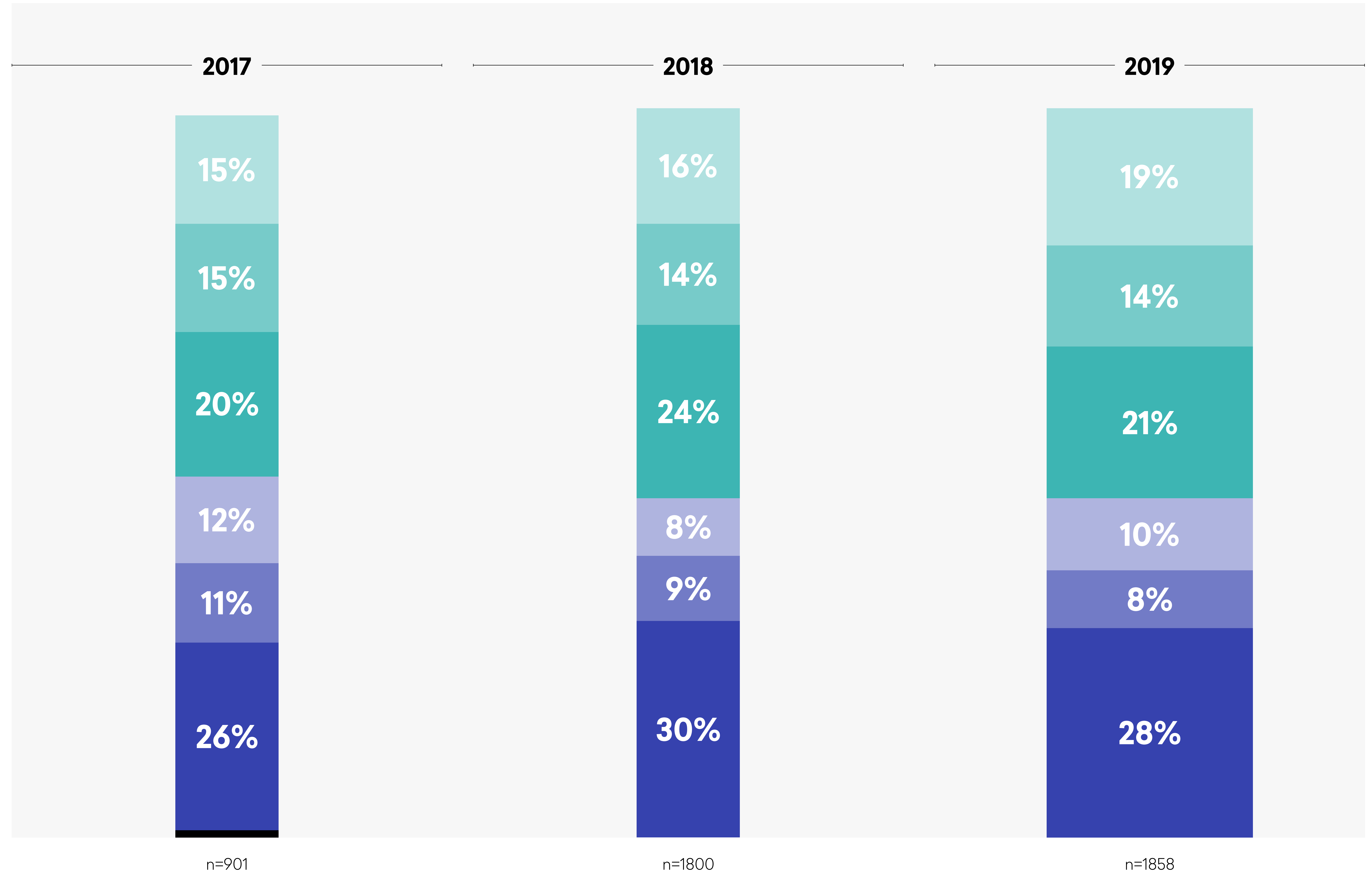
Aktywność fizyczna (godzina dziennie, codziennie) jest jednym z podstawowych sposobów na poprawę zdrowia fizycznego i psychicznego według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Niestety brak aktywności fizycznej jest głównym czynnikiem problemów zdrowotnych w rozwiniętych krajach.

*Wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w miesiącu.



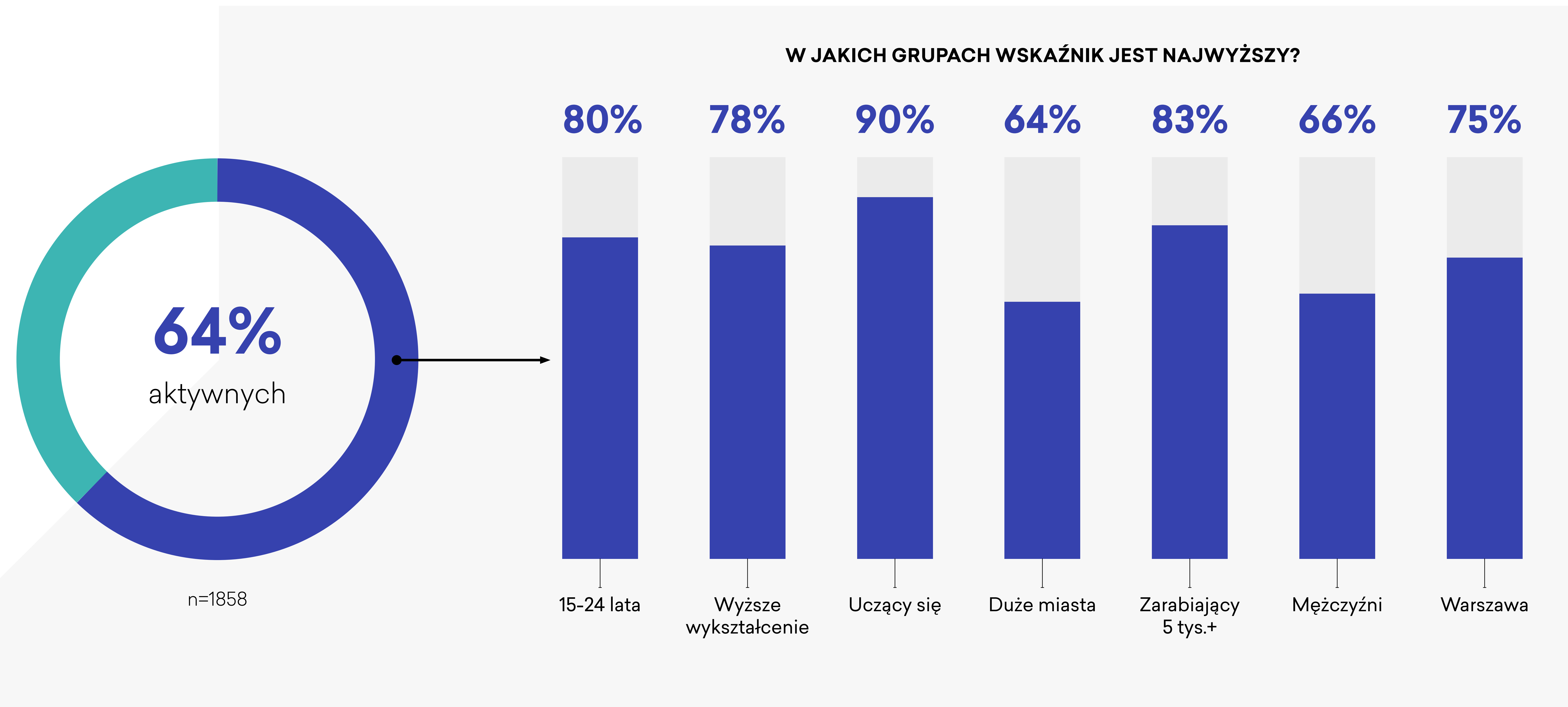
Rośnie liczba osób aktywnych 5 razy w tygodniu

- 5 razy w tygodniu lub częściej
- 3 do 4 razy w tygodniu
- 1 do 2 razy w tygodniu
- 1 do 3 razy w miesiącu
- Rzadziej niż raz w miesiącu
- Nigdy
- Nie wiem



PYTANIE:
Jak często w ciągu ostatnich sześciu miesięcy uprawia(a)
Pan(i) sport lub podobne formy aktywności fizycznej?

Ludzie wykształceni, dobrze zarabiający oraz mieszkający w dużych miastach stanowią najliczniejszą grupę aktywnych fizycznie Polaków



- AKTYWNI FIZYCZNIE
- NIEAKTYWNI FIZYCZNIE

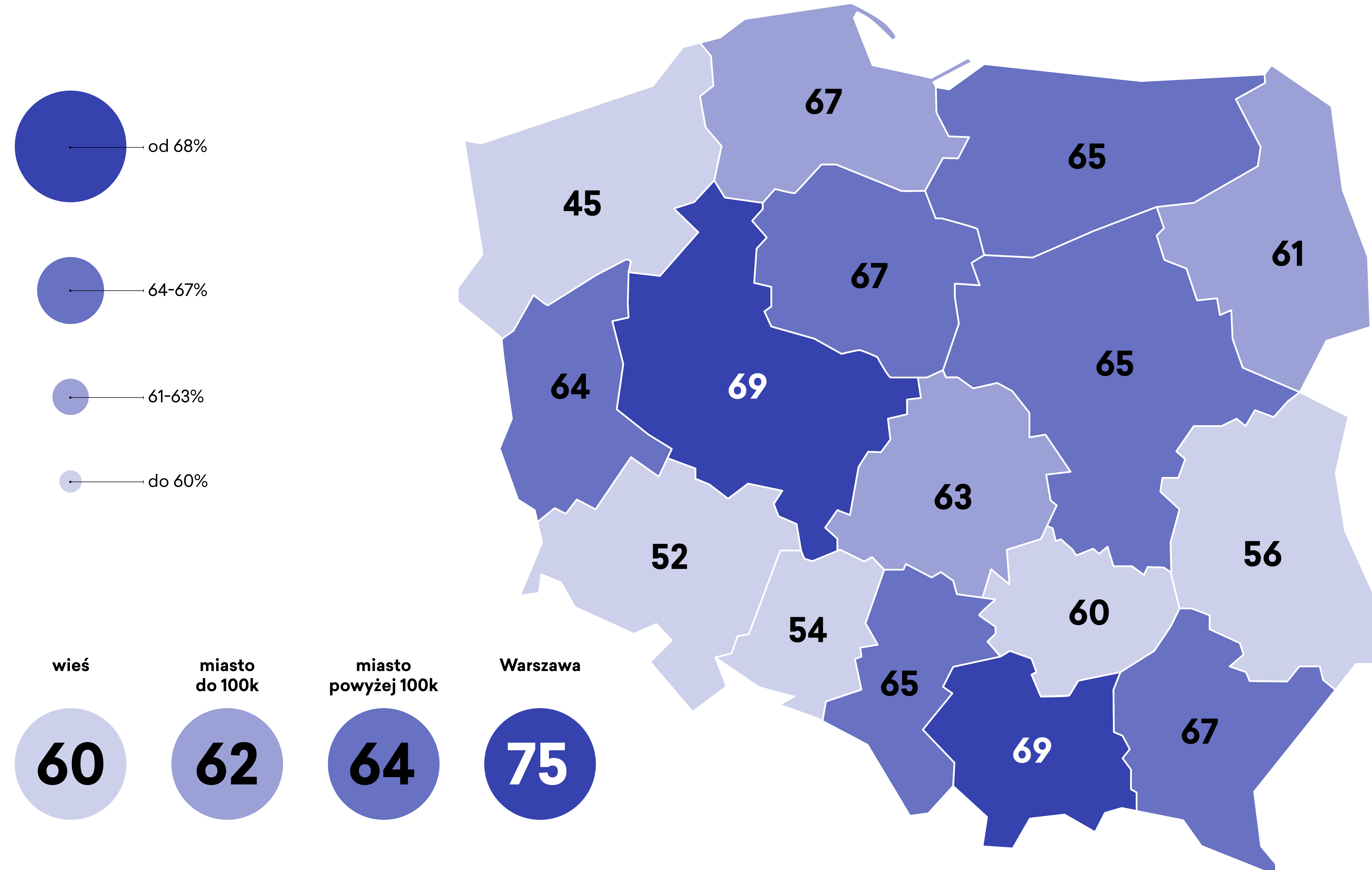
*Wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w miesiącu.

Najsilniejszą determinantą aktywności fizycznej Polaków jest wiek – im osoba starsza, tym większe prawdopodobieństwo, że będzie mniej aktywna. Istnieje również mocna korelacja pomiędzy poziomem wykształcenia a byciem osobą aktywną fizycznie. Dodatkowo silnym czynnikiem wpływającym na aktywność jest postawa bliskiego otoczenia – jeśli taki sposób spędzania czasu jest popularny wśród znajomych i rodziny, to prawdopodobnie taka postawa będzie także bliska nam samym.



Wielkopolska i Małopolska najaktywniejsze

Wskaźnik aktywności fizycznej w regionach*



Najczęściej za aktywnych fizycznie uważają się mieszkańcy dużych miast. Na skrajnych pozycjach znajdują się mieszkańcy wsi, gdzie wskaźnik aktywności jest najniższy oraz mieszkańcy Warszawy (75%), gdzie za aktywnych można uznać trzy czwarte osób.

Najaktywniejsi Polacy mieszkają w województwach wielkopolskim (69%) oraz małopolskim (69%), najmniej aktywne są natomiast województwa zachodniopomorskie (45%), dolnośląskie (52%) oraz opolskie (54%).

*Wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w miesiącu.

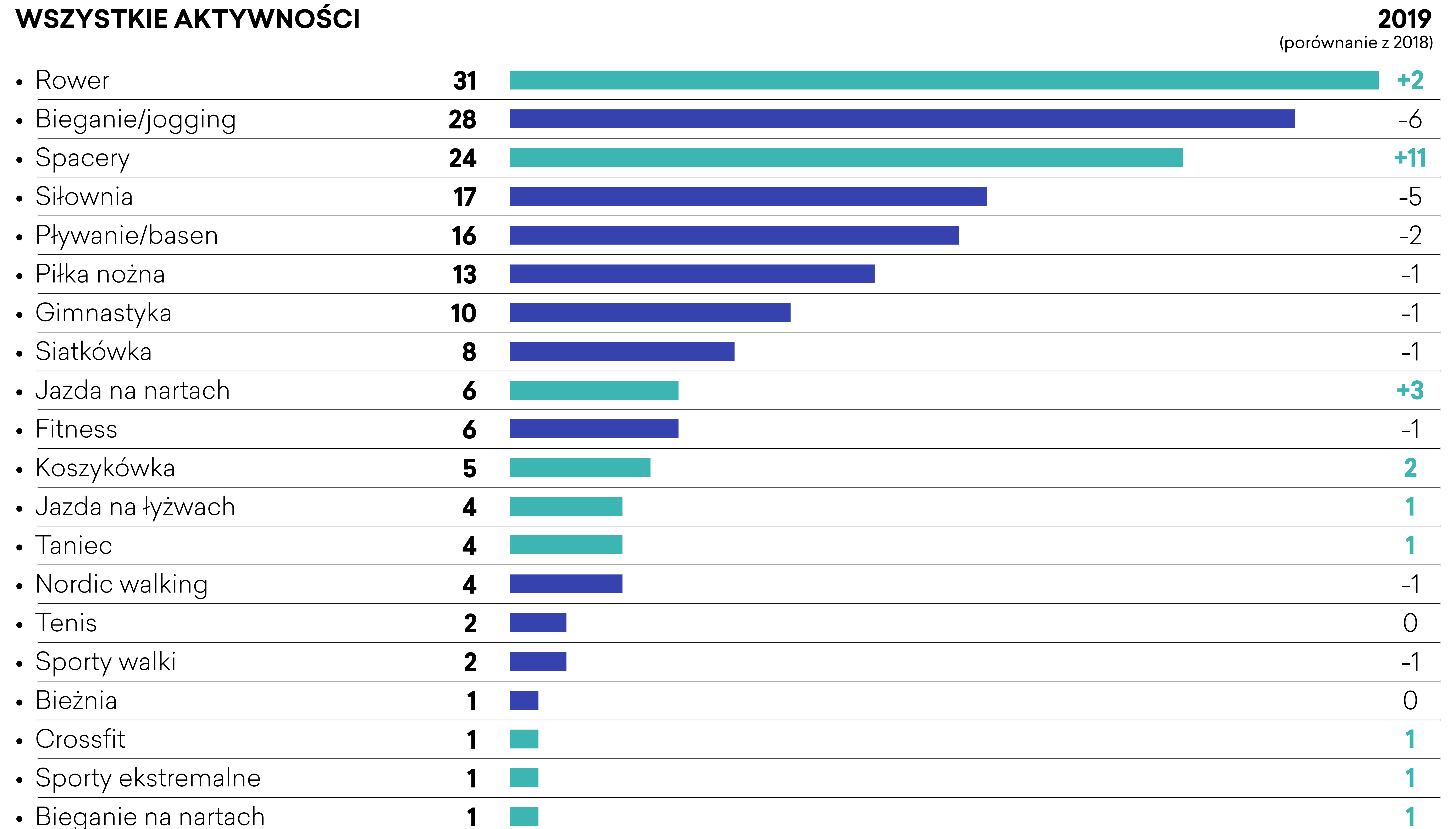
Rośnie popularność spacerów oraz jazdy na rowerze

Zmniejsza się odsetek osób wybierających bieganie jako główną aktywność

PYTANIE:

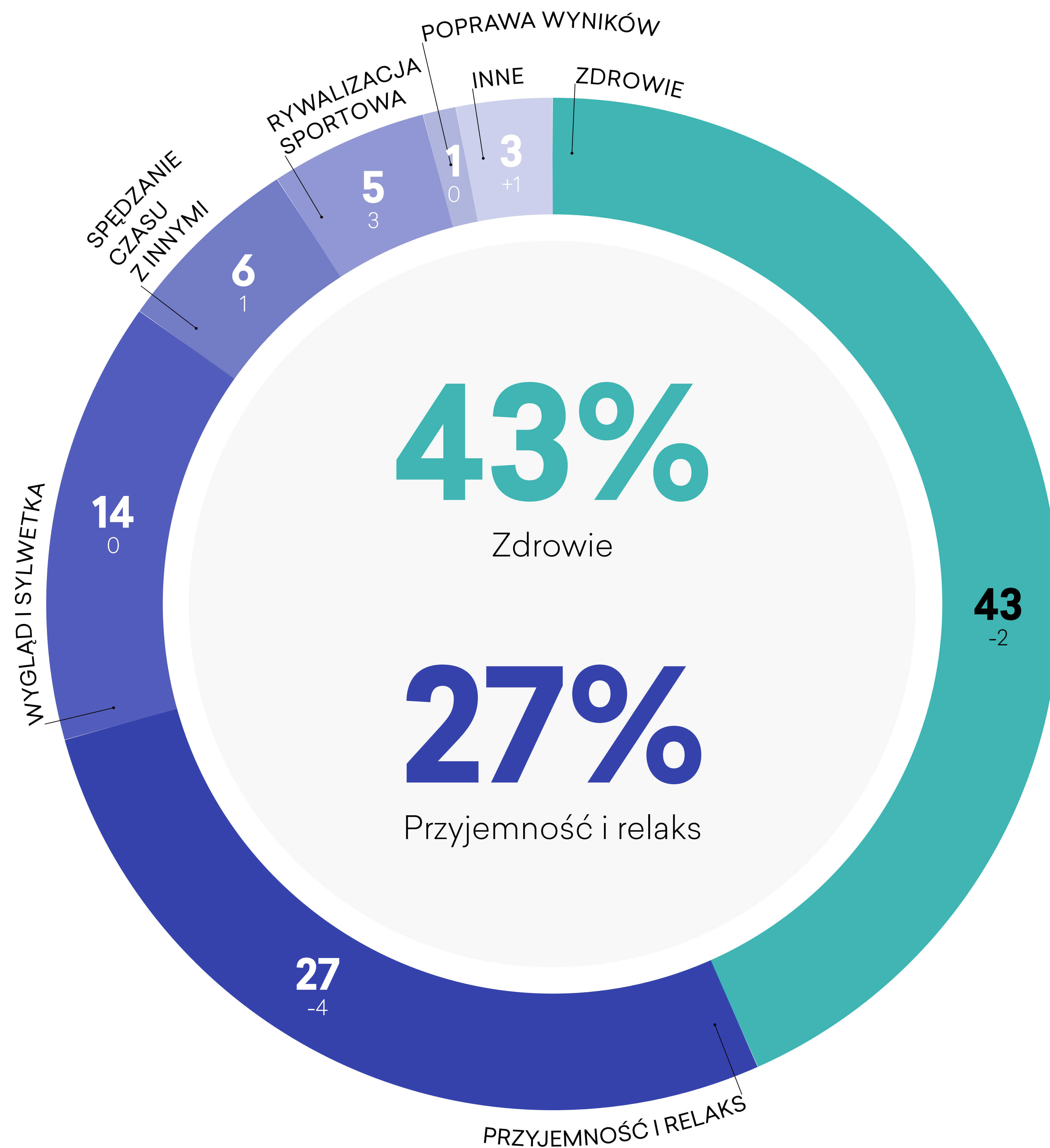
Jaki sport bądź aktywność fizyczną uprawiałeś w ciągu ostatnich 6 miesięcy?

WSZYSTKIE AKTYWNOŚCI



n=1173;
(osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu);
możliwych wiele odpowiedzi; dane w %

Po trzydziestce – sport to zdrowie, przed trzydziestką to przyjemność i droga do wysportowanej sylwetki



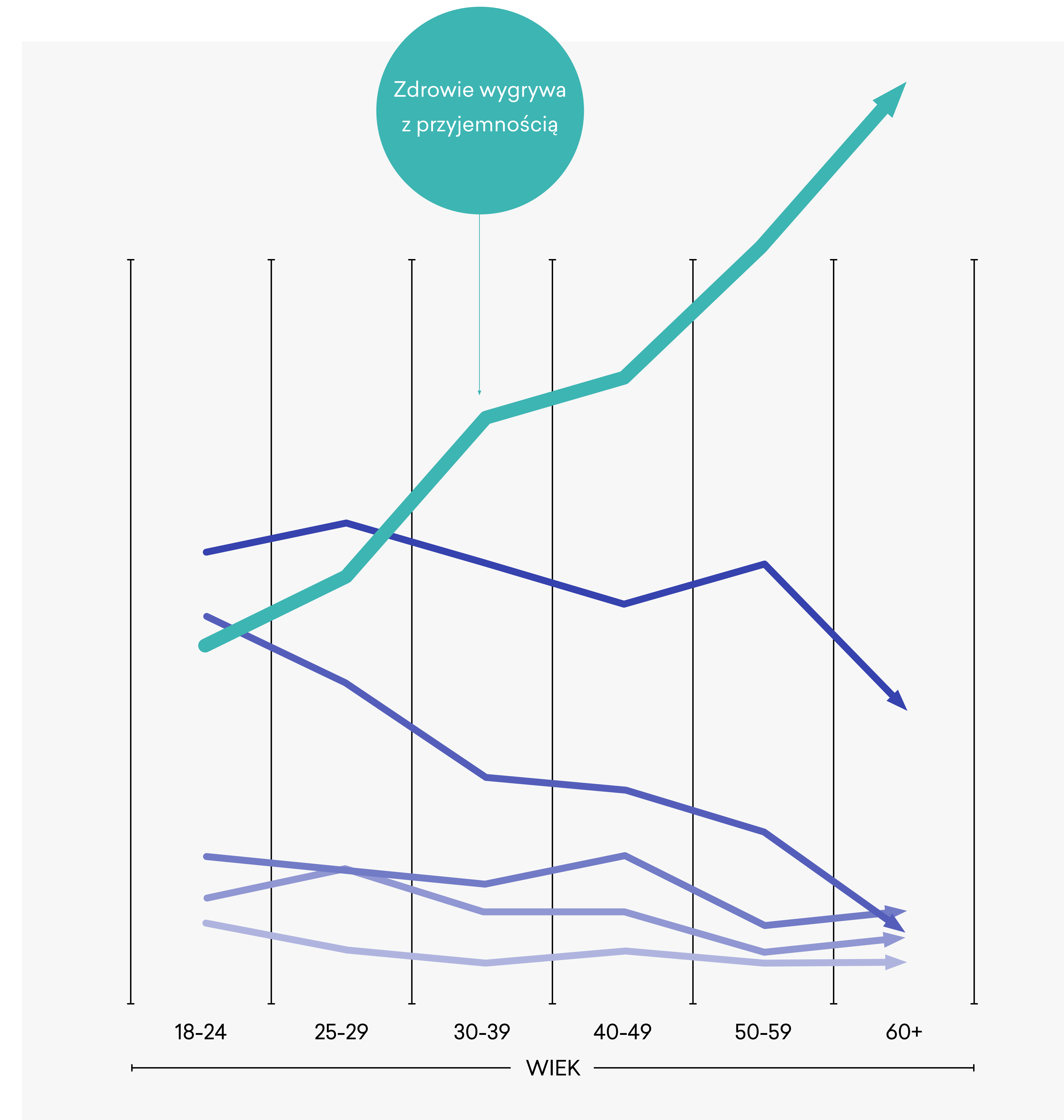
PYTANIE:

Jaki jest główny powód, dla którego uprawia Pan(i) sport?

-6 Zmiana w stosunku do 2018

- ZDROWIE
- PRZYJEMNOŚĆ I RELAKS
- WYGLĄD I SYLWETKA
- SPĘDZANIE CZASU Z INNYMI
- RYWALIZACJA SPORTOWA
- POPRAWA WYNIKÓW
- INNE

n=1173;
(osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu);
możliwych wiele odpowiedzi; dane w %





48% Polaków jest aktywnych sportowo

Aktywność sportowa Polaków to wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne co najmniej raz w tygodniu, a podejmowane przez nich czynności zaliczane są do aktywności sportowych takich jak pływanie czy fitness (z wyłączeniem rekreacji, czyli spacerów oraz jazdy na rowerze w celach transportowych).

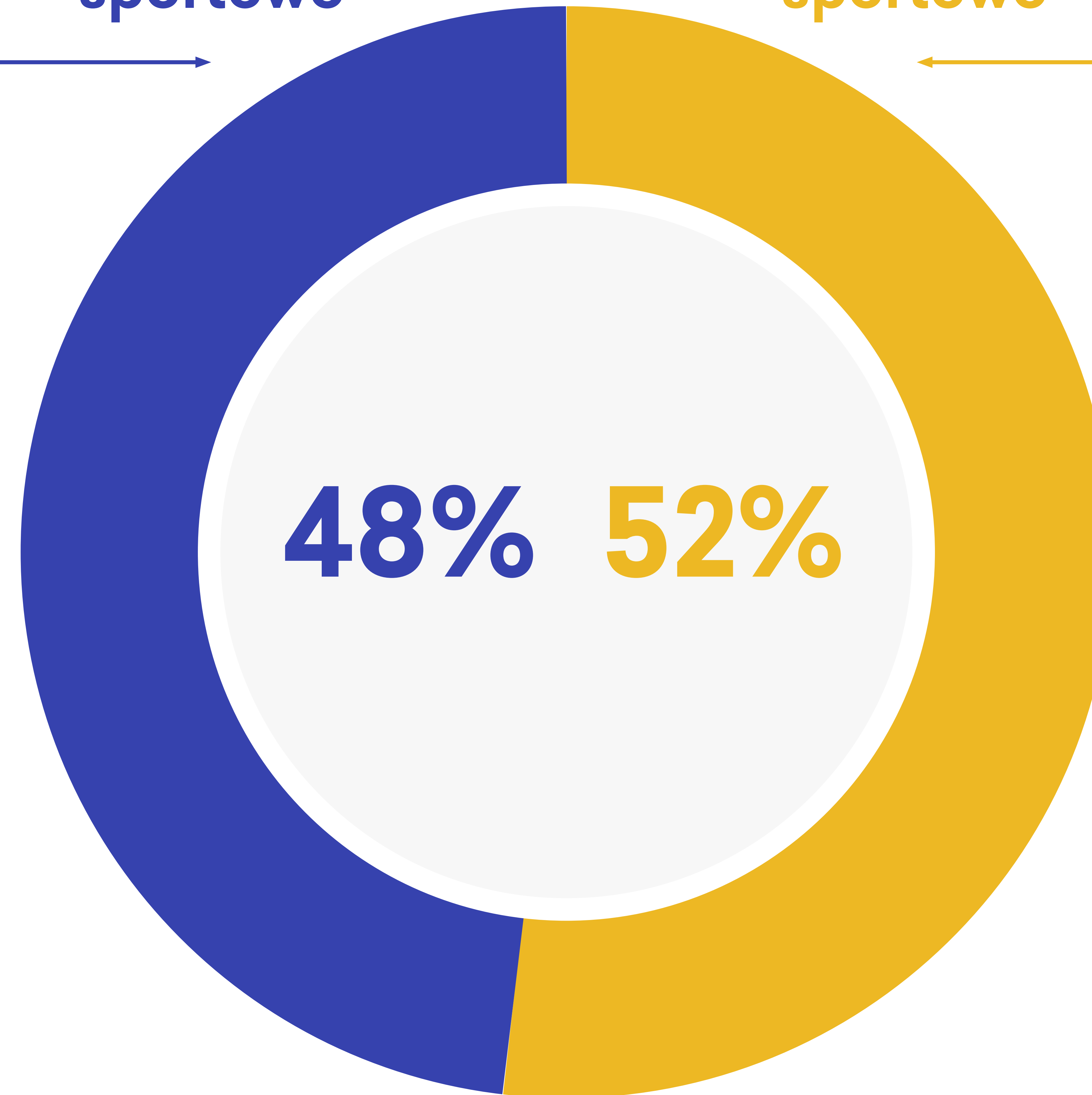
10,1 mln Polaków jest aktywnych sportowo

W jakich grupach aktywnych jest najwięcej?

Mieszkańcy Warszawy	59%
Mieszkańcy miast 500k+	53%
W wieku 15-17 lat	83%
W wieku 18-24 lata	72%
Z wyższym wykształceniem	63%
Uczący się	75%
Uczący się i pracujący	84%
O dochodach 5k+	67%
Mający w swoim otoczeniu aktywne osoby	55%

AKTYWNI sportowo*

NIEAKTYWNI sportowo

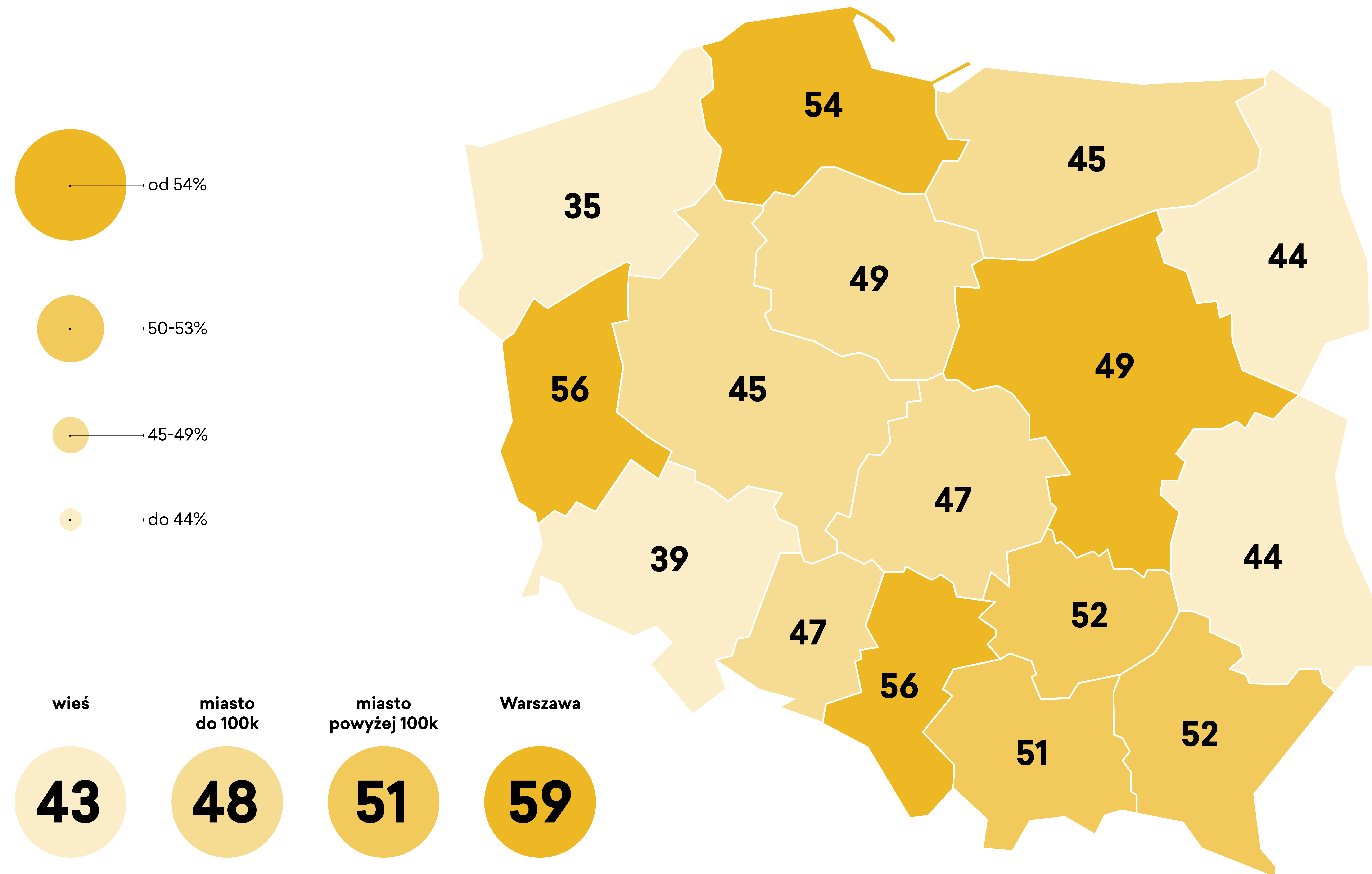


W jakich grupach nieaktywnych jest najwięcej?

71%	W wieku 60+
60%	Z wykształceniem podstawowym
60%	Z wykształceniem zawodowym
75%	Emeryci/renciści
56%	Kobiety
70%	Bezrobotni
78%	Rolnicy
61%	O dochodach od 1k do 2k zł
57%	Mieszkający na wsi
57%	Nie mający w swoim otoczeniu aktywnych osób

*Wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w tygodniu pod warunkiem, że to aktywność sportowa (wyłączono jazdę na rowerze w celach transportowych oraz spacer).

Wskaźnik aktywności sportowej w regionach*



Podobnie jak w przypadku aktywności fizycznej, aktywność sportowa to domena dużych miast. W szczególności wyróżnia się Warszawa (59%), gdzie wskaźnik ten jest zdecydowanie najwyższy (gdyby w województwie mazowieckim wyłączyć Warszawę, wskaźnik aktywności sportowej wyniósłby 42%). Na występujące różnice wpływ ma rozwinięta infrastruktura, dostęp do zróżnicowanej oferty obiektów, zajęć i imprez sportowych, które stanowią dogodne warunki do uprawiania różnych dyscyplin sportowych. Inną zmienną jest to, że duże miasta wyróżnia większy udział osób wykształconych, lepiej zarabiających oraz świadomych potrzeby uprawiania sportu.

*Wskaźnik oparty o osoby, które są aktywne fizycznie co najmniej raz w tygodniu pod warunkiem, że to aktywność sportowa (wyłączono jazdę na rowerze w celach transportowych oraz spacer).

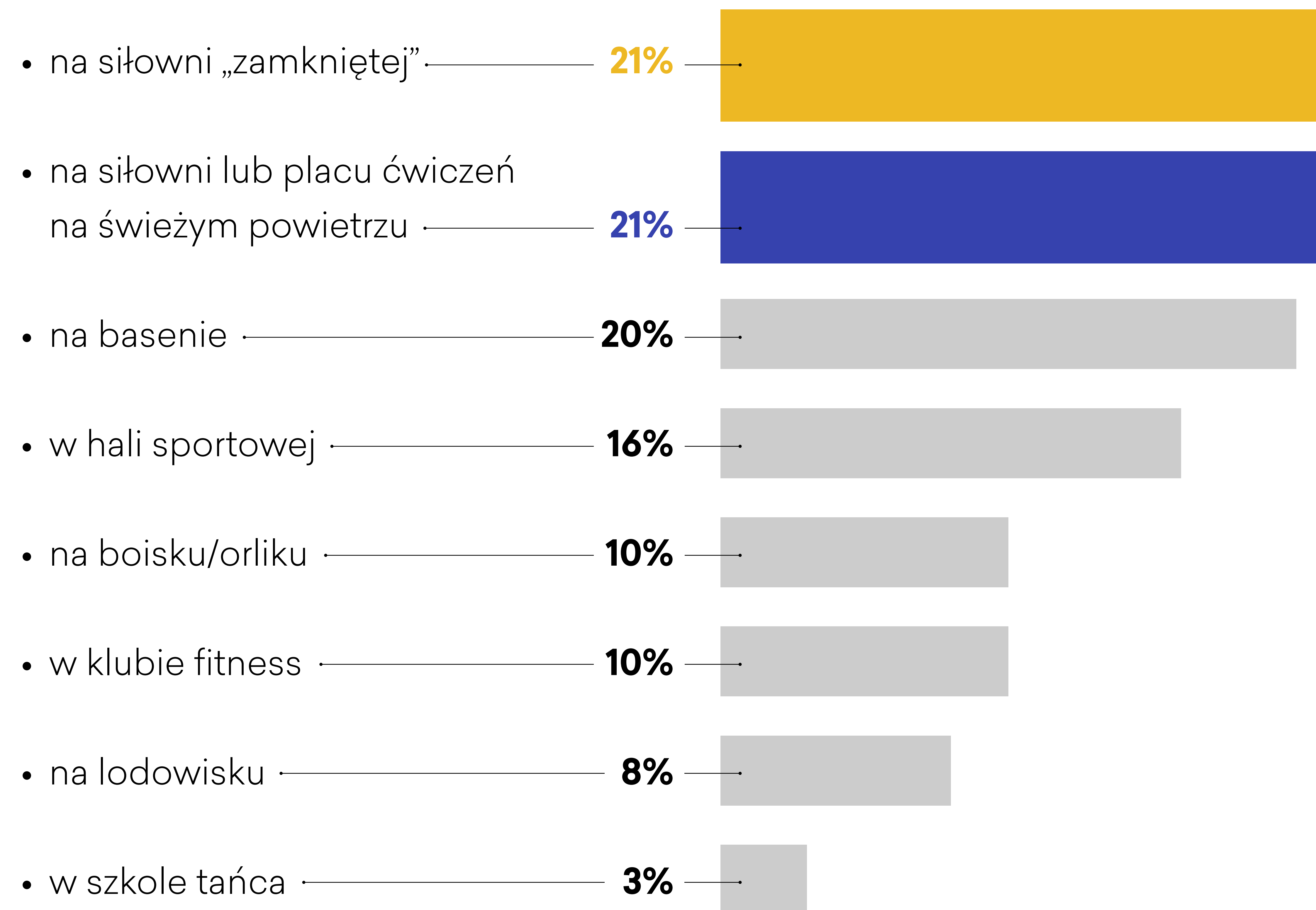


Siłownie i baseny najpopularniejszymi miejscami, gdzie ćwiczą Polacy

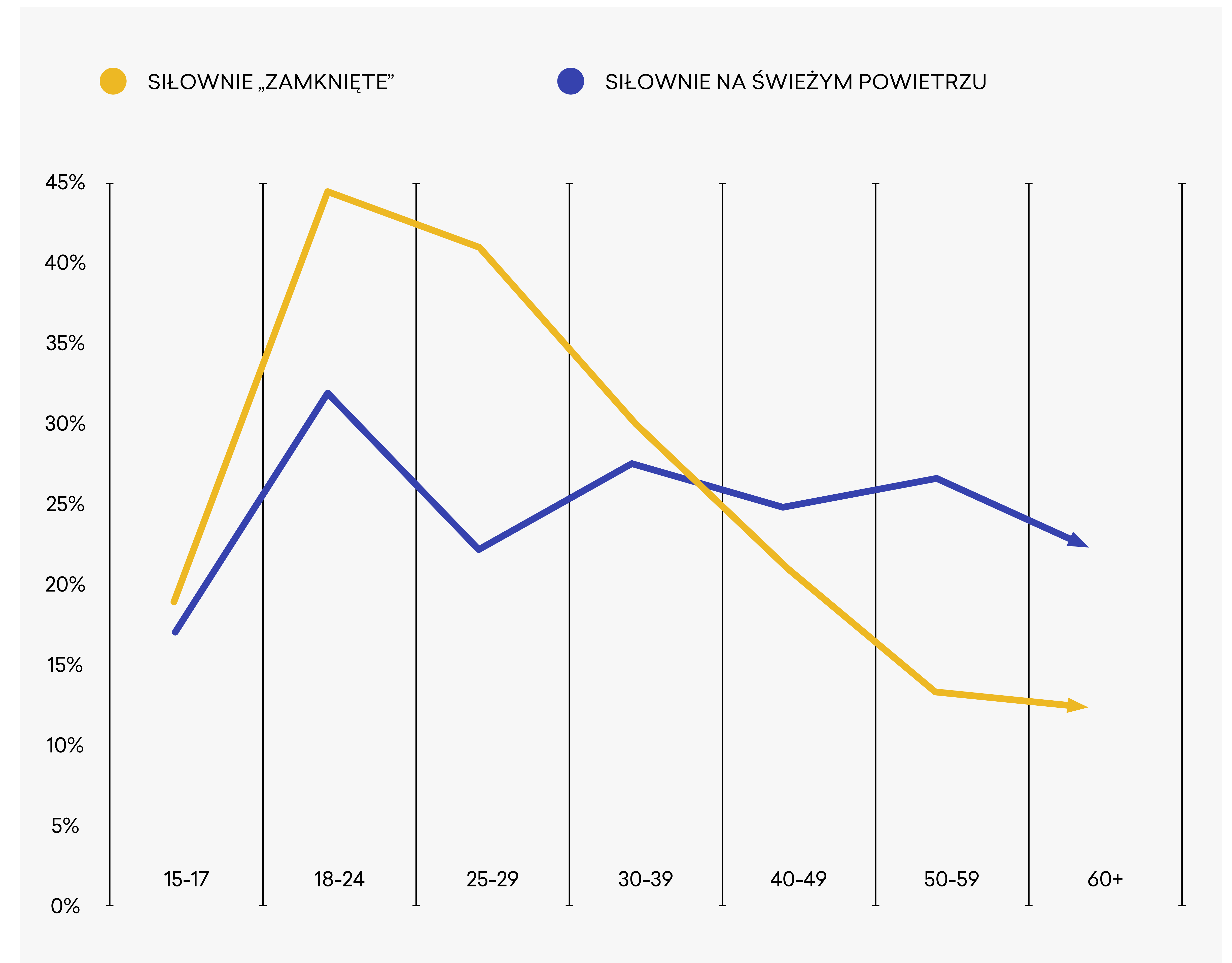
Osoby starsze chętniej, niż młodzi, korzystają z obiektów ogólnodostępnych na świeżym powietrzu

PYTANIE:

W jakich obiektach sportowych ćwiczył(a) Pan(i) w ciągu ostatnich sześciu miesięcy?



n=1173; osoby aktywne, uprawiające sport co najmniej raz w miesiącu; dane w %



Rozkład korzystania z siłowni zamkniętych oraz na świeżym powietrzu ze względu na wiek

Dwie trzecie osób korzystających z obiektów sportowych za nie płaci.

Najczęstsza miesięczna kwota jaka jest przeznaczana na ten cel mieści się w przedziale od 50 do 99 zł.

PYTANIE:

Czy płaci Pan(i) za korzystanie z obiektów sportowych lub udział w zajęciach sportowych?

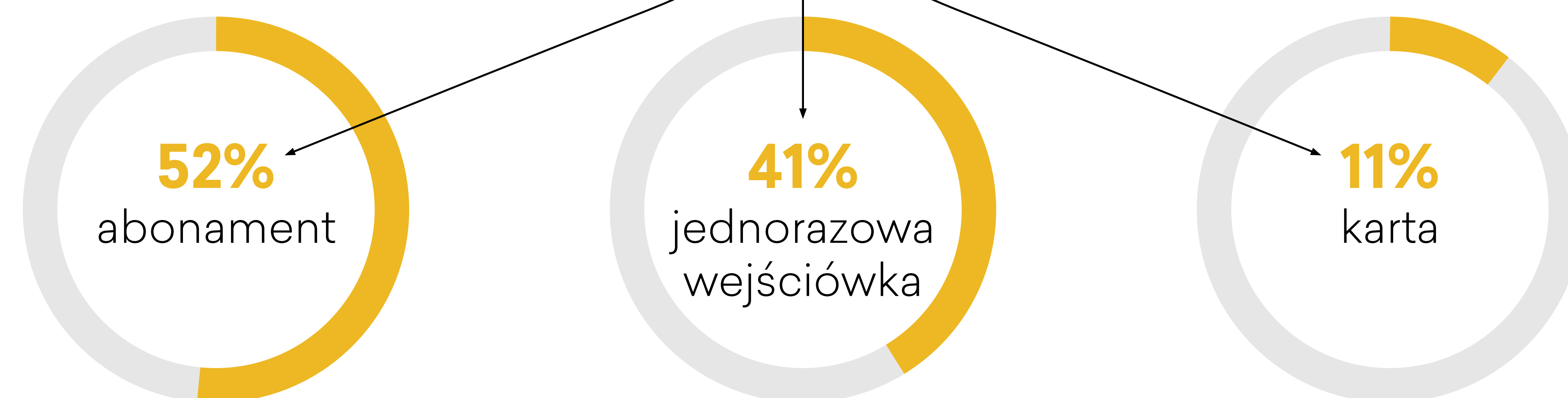
2019 n=643 (osoby aktywne, korzystające z obiektów sportowych); dane w %



PYTANIE:

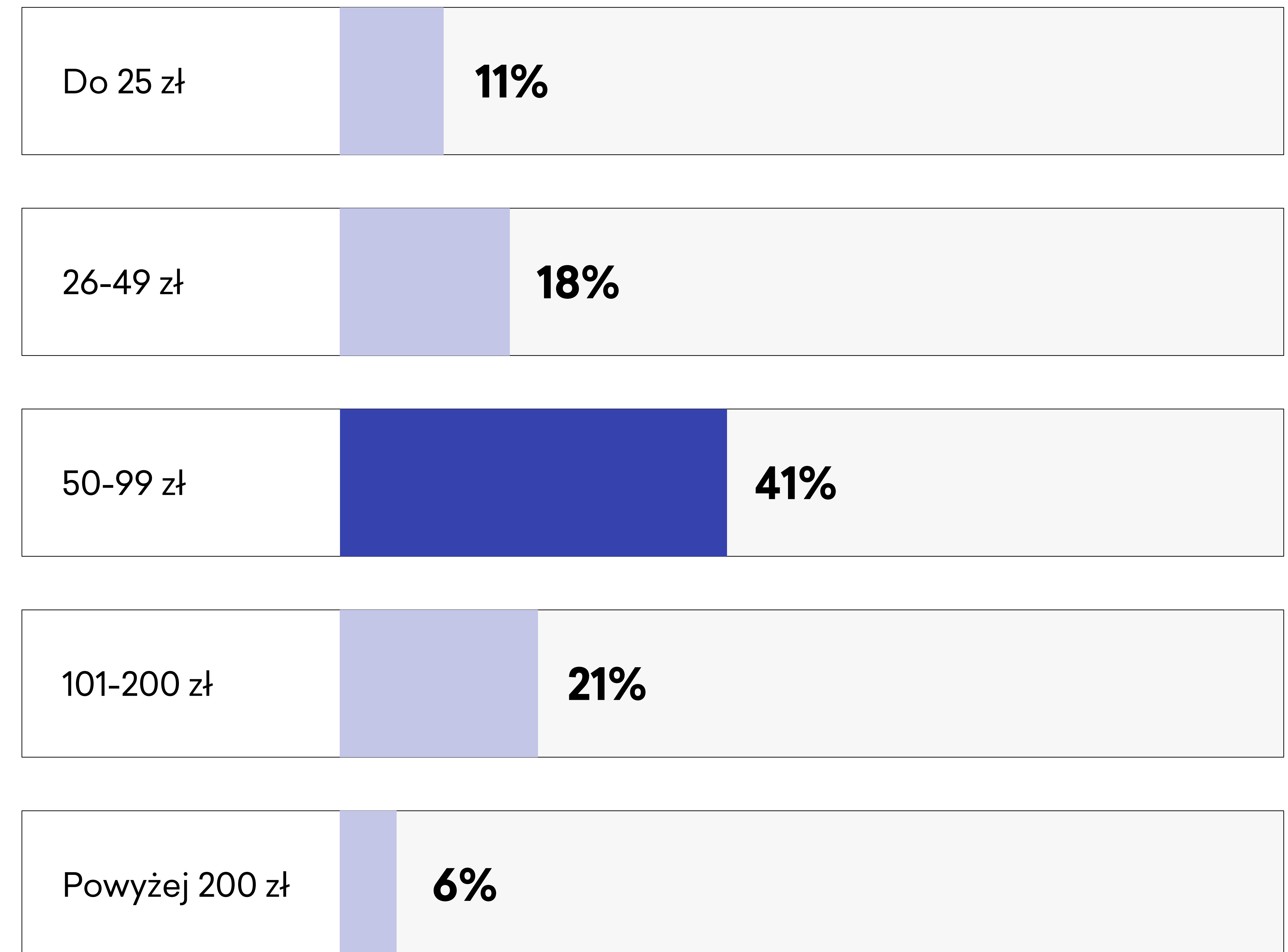
A w jaki sposób Pan(i) za to zapłaci?

n=426 osoby płacące za obiekty sportowe



PYTANIE:

W jakim przedziale mieści się łączna kwota wydatków przeznaczonych przez Pana(ią) miesięcznie na ten cel?

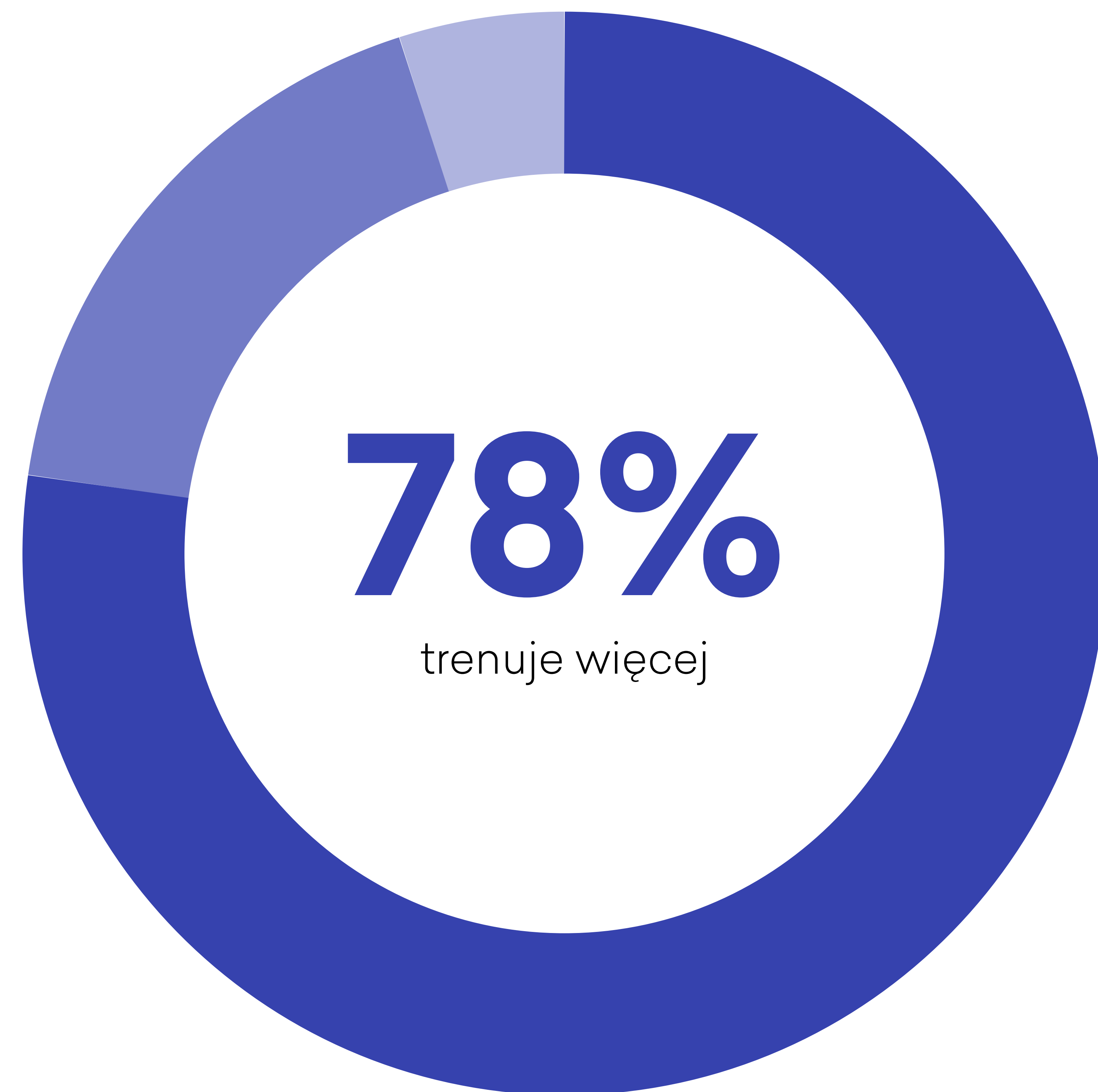


n=426 (osoby płacące za obiekty sportowe)

Użytkownicy kart MultiSport są aktywniejsi fizycznie

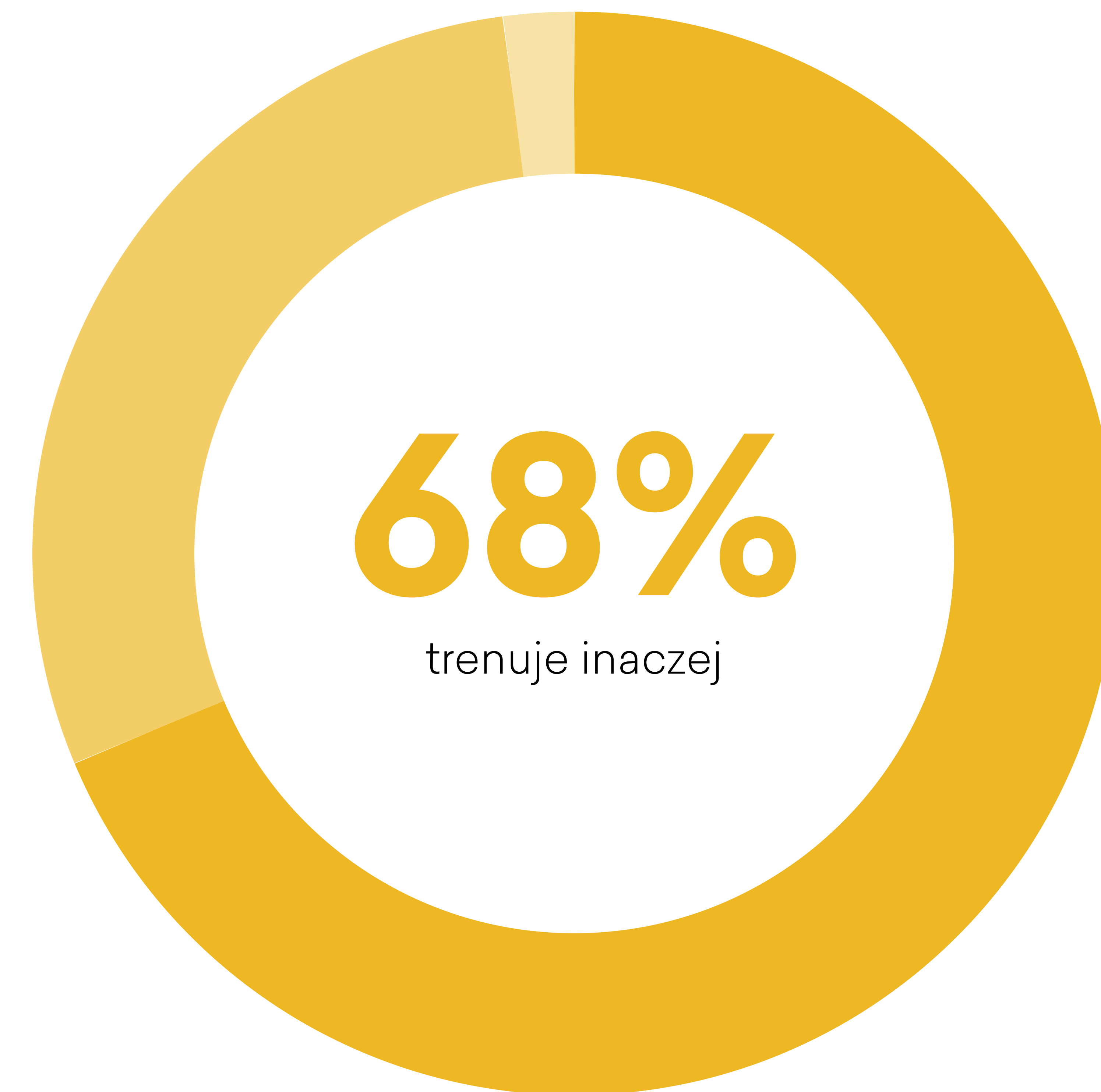
Z Programu MultiSport korzysta obecnie ponad milion Polaków

Czy posiadanie karty MultiSport miało realny wpływ na zwiększenie Pana(i) aktywności fizycznej?*



- TAK
- NIE
- TRUDNO POWIEDZIEĆ

Czy dzięki karcie MultiSport korzysta Pan(i) z usług/zajęć sportowych, z których nie korzystał(a) Pan(i) wcześniej?*



- TAK
- NIE
- TRUDNO POWIEDZIEĆ

*n=2461 Na podstawie badania zrealizowanego wśród użytkowników obiektów sportowych, posiadaczy karty MultiSport/MultiActive. Badanie metodą CAPI, zrealizowane w 2017 roku na zlecenie Benefit Systems

Świat osób aktywnych fizycznie

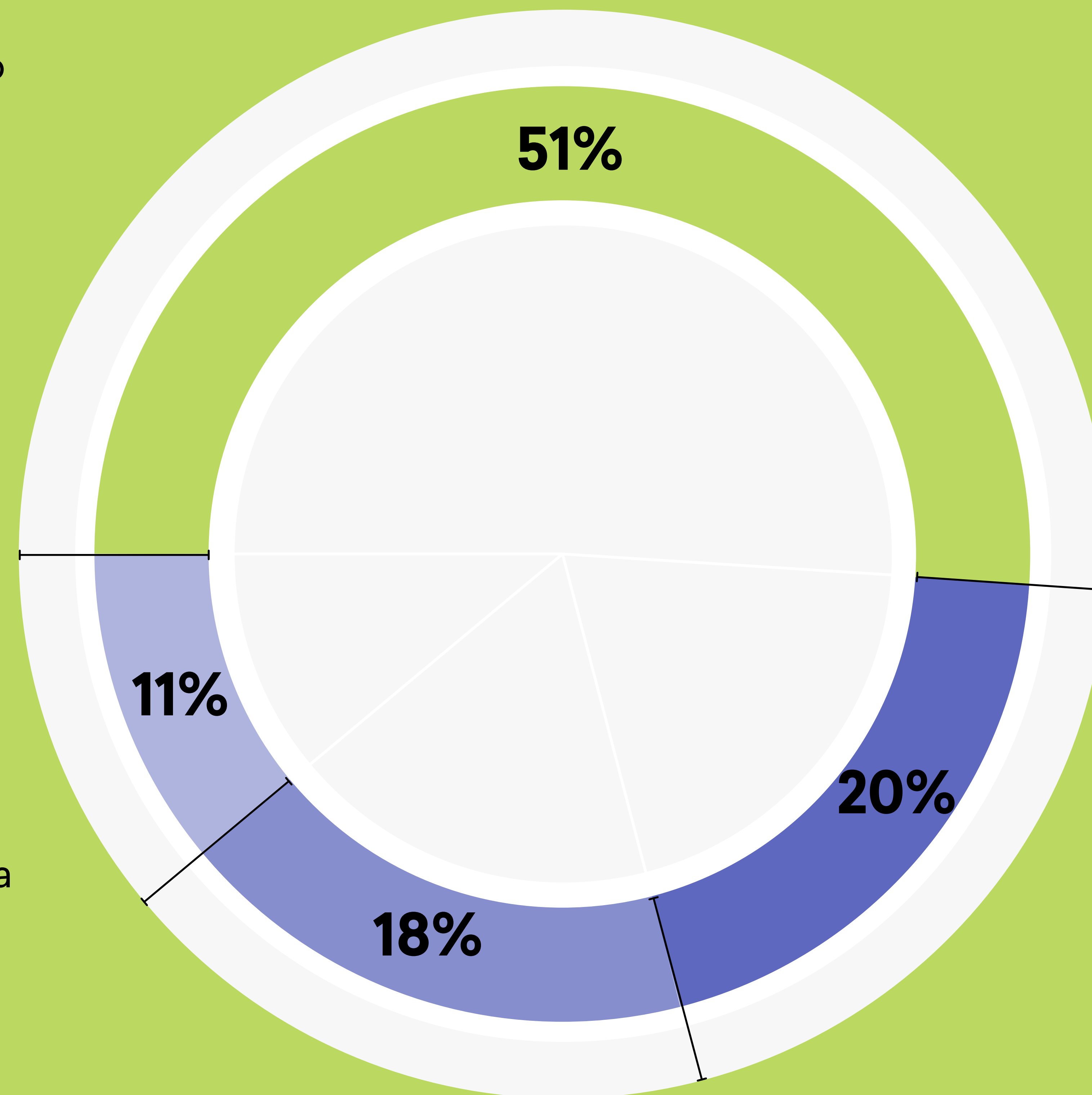
(blisko 21 mln Polaków 15+)

„AKTYWNY RELAKS” 51%

Połowa aktywnych fizycznie Polaków traktuje swoje aktywności jako okazję do relaksu i możliwość aktywnego odpoczynku. Ważnym motywatorem podejmowania aktywności jest zdrowie. Przedstawiciele tego segmentu aktywnych Polaków znajdziemy w każdej grupie społecznej, w każdym rejonie Polski.

„DAŻYĆ DO...” 11%

Segment ten cechuje nastawienie na cel i duży wysiłek. Przedstawiciele tej grupy spalają najwięcej kalorii, spędzają czas w siłowniach, startują w zawodach oraz biegach masowych. Podobnie jak w segmencie „Wspólna gra”, tylko co czwarta osoba w tym segmencie to kobieta. Przedstawiciele tej grupy zamieszkują przede wszystkim duże miasta. Często jeszcze się uczą lub są na początku swojej kariery zawodowej.



„SYLWETKA I ZDROWIE” 20%

Podobnie jak w przypadku segmentu „Zdrowy relaks” najczęściej wymienianym powodem podejmowania aktywności fizycznej jest zdrowie, jednak dla grupy tej ważniejszy jest efekt, np. poprawa sylwetki. Przedstawiciele tej grupy to w większości kobiety zamieszkujące średnie i duże miasta. Dwie trzecie osób w tym segmencie ma umowę o pracę i zarobki oscylujące w okolicach średniej krajowej.

„WSPÓLNA GRA” 18%

Segment „Wspólna gra” wybiera przede wszystkim gry zespołowe ze względu na dobrą, wspólną zabawę. Trzy czwarte osób w tym segmencie to mężczyźni. Młodszy, zamieszkujący raczej wsie i małe miasta, choć spotkamy ich także w dużych aglomeracjach. Często jeszcze uczą się lub łączą naukę z pracą.

Aktywny relaks

51% aktywnych fizycznie Polaków (10,7 mln)

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

UPRAWIANE DYSCYPLINY:

Rower	●	●	●	●	●
Spacery	●	●	●	●	●
Bieganie/Nordic walking	●	●	●	●	●
Gimnastyka	●	●	●	●	●
Basen	●	●	●	●	●

MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Zdrowie	●	●	●	●	●
Rywalizacja sportowa	●	●	●	●	●
Przyjemność i relaks	●	●	●	●	●
Wygląd, sylwetka	●	●	●	●	●
Spędzanie czasu z innymi	●	●	●	●	●
Poprawa wyników	●	●	●	●	●



Aktywność fizyczna najczęściej podejmowana jest na świeżym powietrzu. Jeśli pojawia się obiekt zamknięty, najczęściej jest to basen.



Segment ten najpozytywniej ocenia zajęcia prowadzone w ramach wychowania fizycznego w swoich latach szkolnych



Na czynności związane z aktywnością sportową nie wydają pieniędzy lub starają się tego unikać



Ta grupa stosunkowo rzadko korzysta z nowinek technologicznych, mediów społecznościowych, filmów instruktażowych dotyczących aktywności sportowej.

Sylwetka i zdrowie

20% aktywnych fizycznie Polaków (4,2 mln)

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

UPRAWIANE DYSCYPLINY:

Bieganie/Jogging	●	●	●	●	●
Siłownia	●	●	●	●	●
Fitness	●	●	●	●	●
basen	●	●	●	●	●
Spacery	●	●	●	●	●
Rower	●	●	●	●	●
Taniec	●	●	●	●	●

MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Zdrowie	●	●	●	●	●
Rywalizacja sportowa	●	●	●	●	●
Przyjemność i relaks	●	●	●	●	●
Wygląd, sylwetka	●	●	●	●	●
Spędzanie czasu z innymi	●	●	●	●	●
Poprawa wyników	●	●	●	●	●



Aktywność fizyczna przedstawicieli tego segmentu to w większości aktywność sportowa



Zdecydowanie częściej można ich spotkać w obiektach zamkniętych, niż na świeżym powietrzu



Stosunkowo rzadko uprawiają sport w towarzystwie



Weekendy są zdecydowanie rzadziej wykorzystywane do uprawiania sportu. Zdecydowanie bardziej preferowane są robocze dni tygodnia



Najczęściej ćwiczą popołudniu i wieczorem



Segment ten ogląda filmiki instruktażowe w Internecie. Stosunkowo często zdarza się również korzystać z aplikacji wspomagającej trening

Wspólna gra

18% aktywnych fizycznie Polaków (3,8 mln)

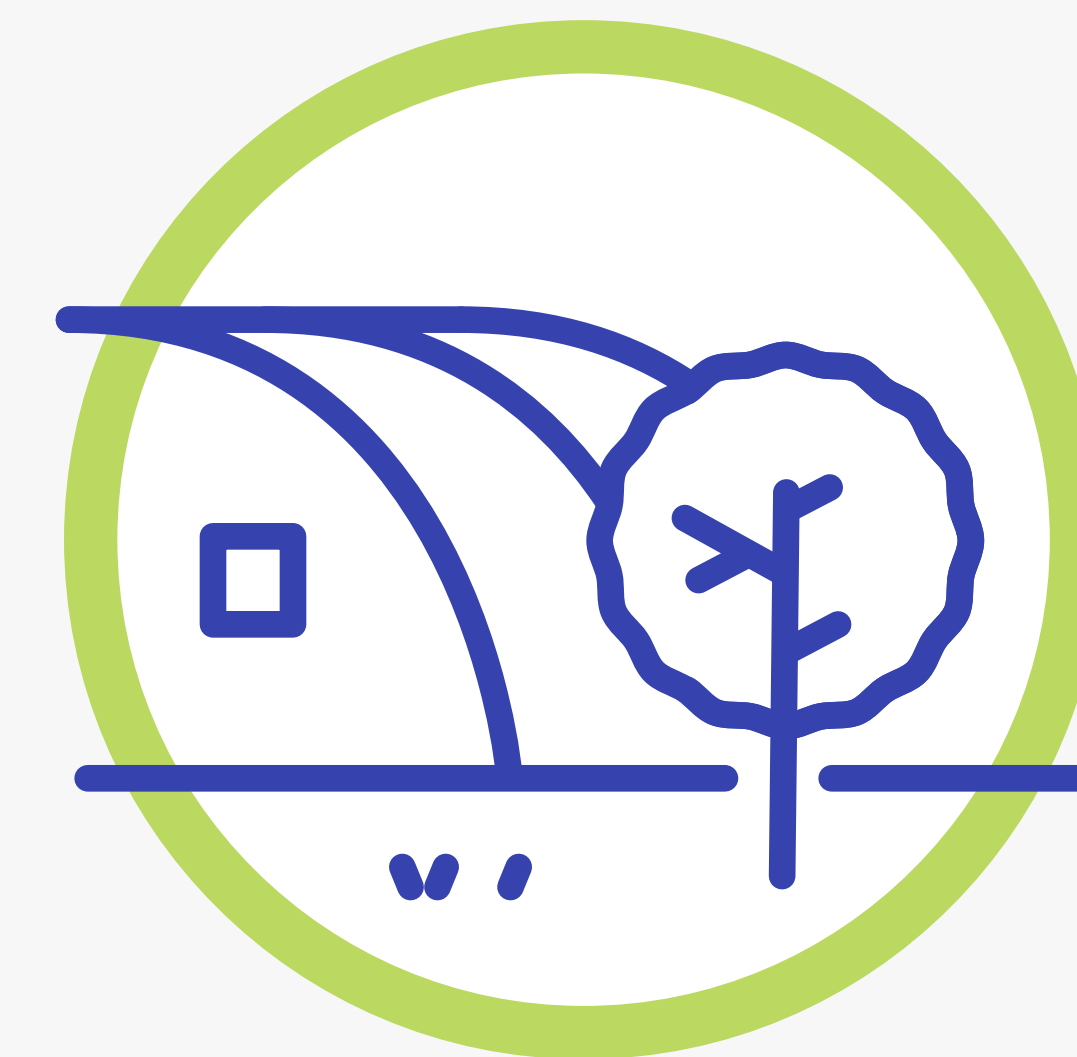
CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

UPRAWIANE DYSCYPLINY:

Piłka nożna	●	●	●	●	●
Siatkówka	●	●	●	●	●
Bieganie	●	●	●	●	●
Koszykówka	●	●	●	●	●
Basen	●	●	●	●	●
Rower	●	●	●	●	●

MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Zdrowie	●	●	●	●	●
Rywalizacja sportowa	●	●	●	●	●
Przyjemność i relaks	●	●	●	●	●
Wygląd, sylwetka	●	●	●	●	●
Spędzanie czasu z innymi	●	●	●	●	●
Poprawa wyników	●	●	●	●	●



Aktywność fizyczna podejmowana jest zarówno na świeżym powietrzu jak i na halach sportowych. Stosunkowo rzadko spotkamy ich na siłowni.



Aktywność fizyczna przedstawicieli tego segmentu to w większości aktywność sportowa



Uprawiają sport zwykle w towarzystwie



Są zaangażowani w stałą grupę wspólnych zainteresowań



Najczęściej ćwiczą popołudniu i wieczorem



Segment ten ogląda filmiki instruktażowe w Internecie. Stosunkowo często zdarza się również korzystać z aplikacji wspomagającej trening

Dążyć do...

11% aktywnych fizycznie Polaków (2,3 mln)

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

UPRAWIANE DYSCYPLINY:

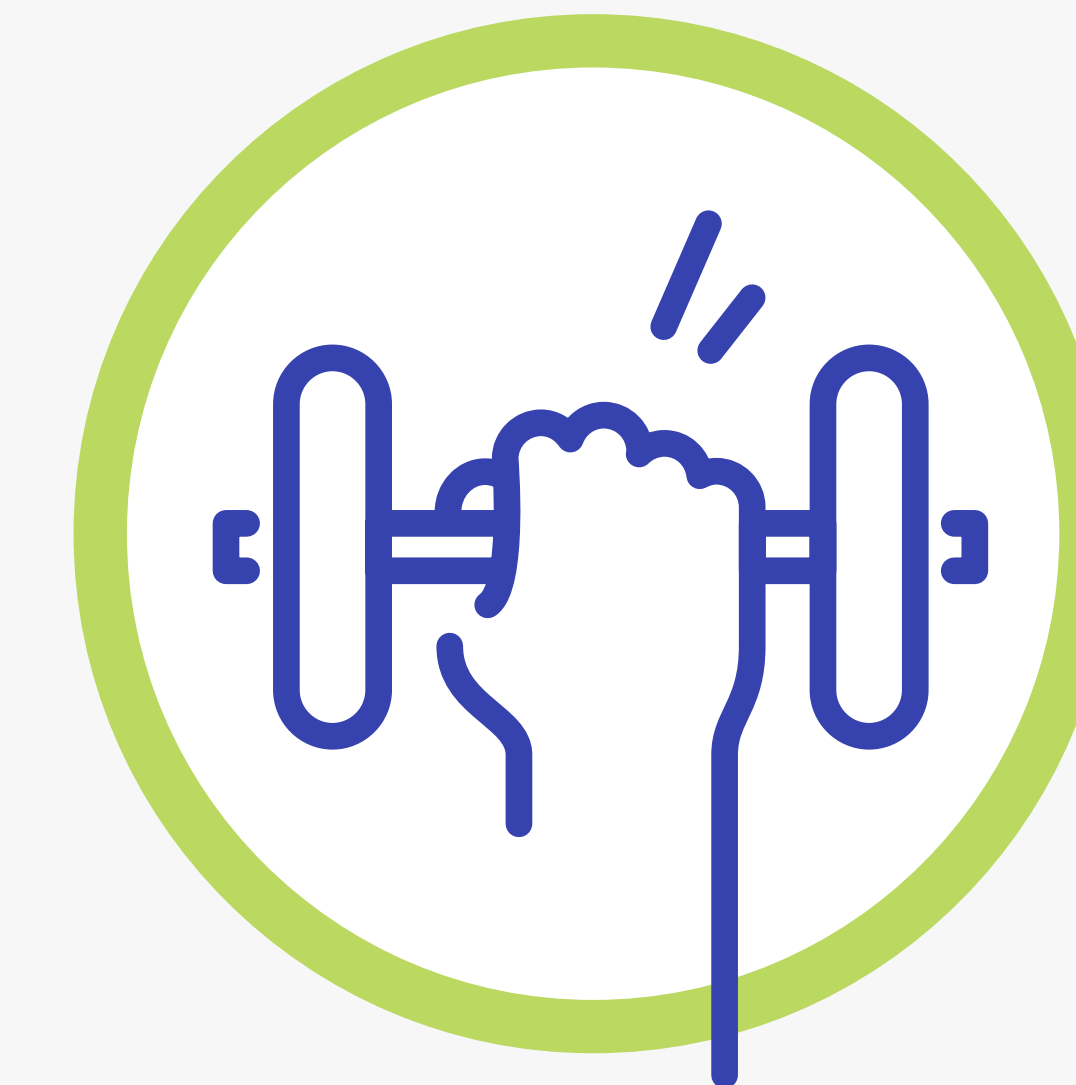
Siłownia	●	●	●	●	●
Bieganie	●	●	●	●	●
Pływanie	●	●	●	●	●
Piłka nożna	●	●	●	●	●
Rower	●	●	●	●	●
Sporty walki	●	●	●	●	●

MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:

Zdrowie	●	●	●	●	●
Rywalizacja sportowa	●	●	●	●	●
Przyjemność i relaks	●	●	●	●	●
Wygląd, sylwetka	●	●	●	●	●
Spędzanie czasu z innymi	●	●	●	●	●
Poprawa wyników	●	●	●	●	●



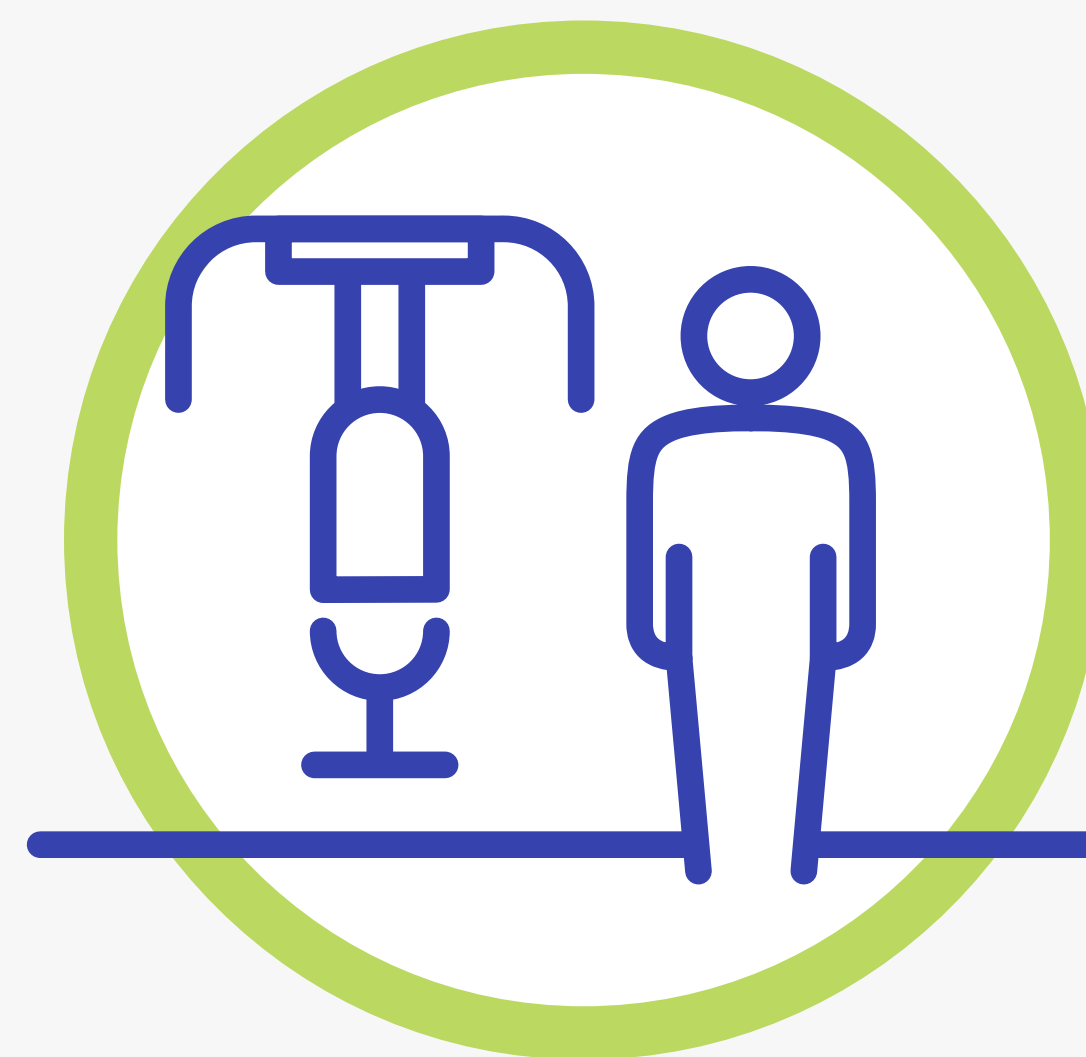
Osoby należące do tego segmentu są klientami różnego rodzaju obiektów sportowych – głównie siłowni. Jednocześnie aktywnie uprawiają sport na świeżym powietrzu.



Aktywność fizyczna przedstawicieli tego segmentu to w większości aktywność sportowa



Swojej aktywności nie ograniczają tylko do weekendów. Znajdują czas na trening 3-4 razy w tygodniu, najwcześniej po południu lub wieczorem lub w każdej wolnej chwili.



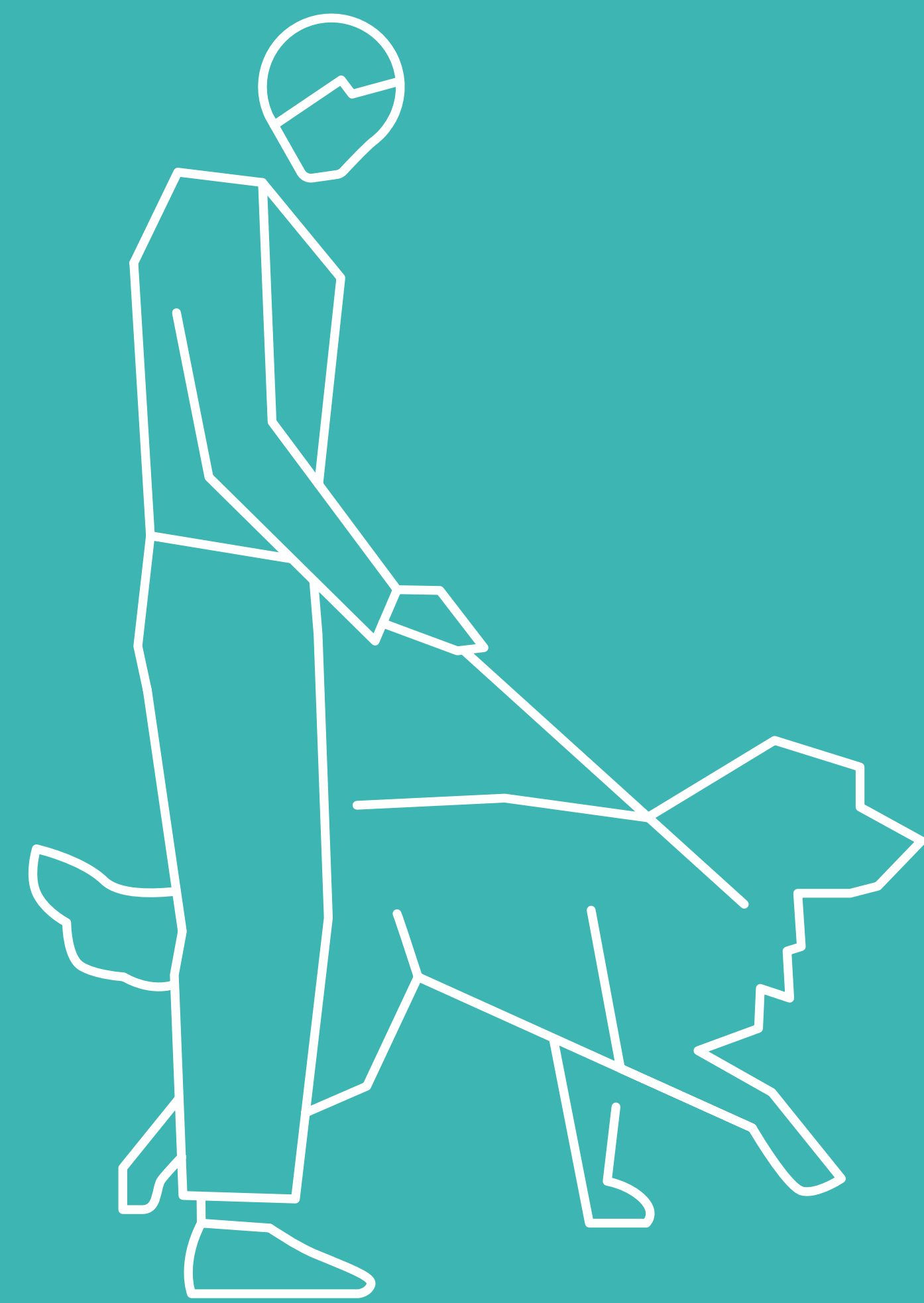
Ich społeczność lokalna wspiera działania pro-sportowe.



Są skłonne wydawać więcej na swoje zainteresowanie.



Osoby z tego segmentu są obecne, jako osoby aktywne, w mediach społecznościowych. Korzystają też z dedykowanych aplikacji.



**Aktywność jest
dobra dla każdego,
w każdym wieku...**

Aktywni seniorzy

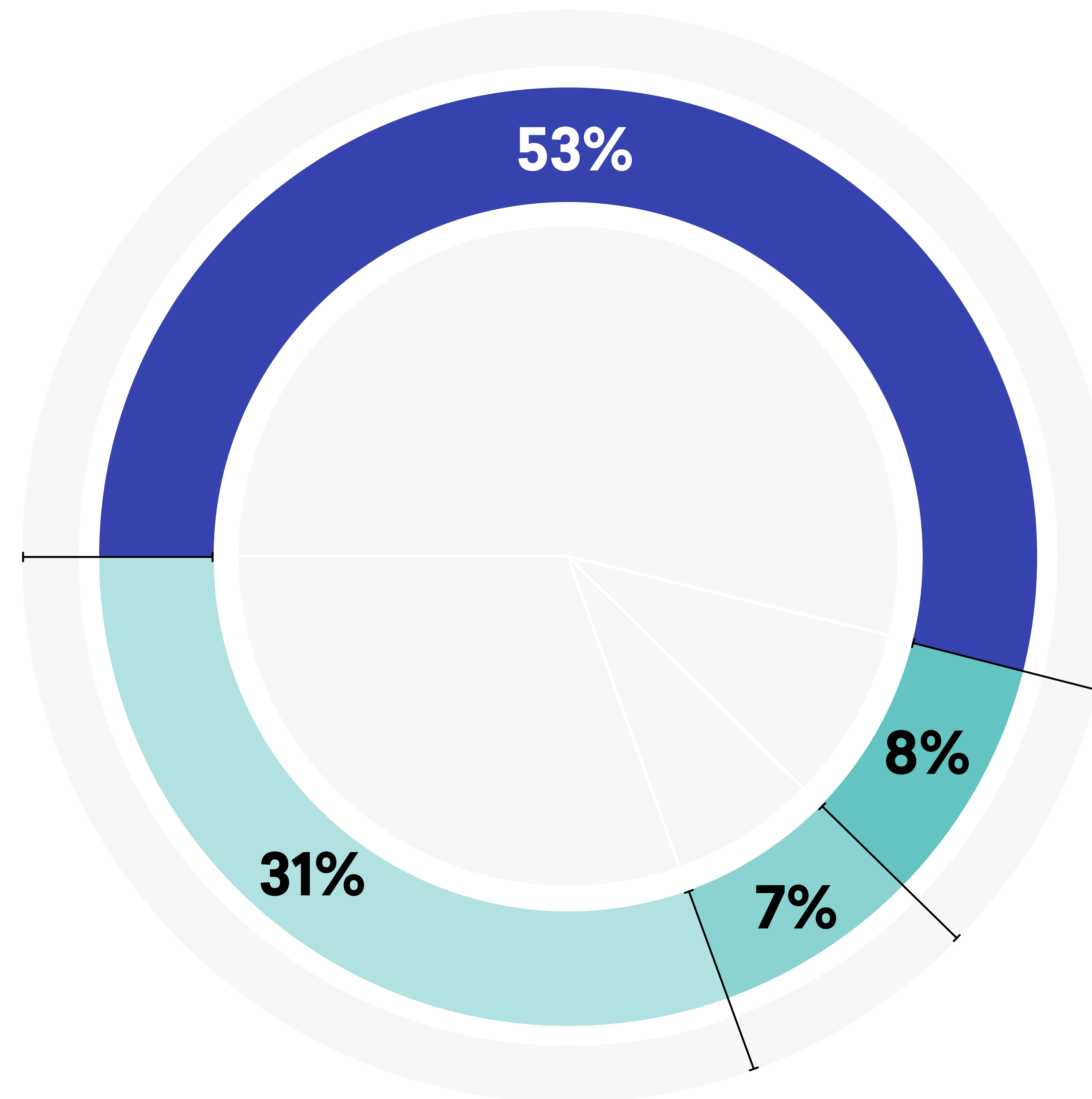
53% Polaków, którzy mają więcej niż 55 lat, jest nieaktywnych fizycznie

NIEAKTYWNI FIZYCZNIE

Osoby, które w ciągu ostatnich 6 miesięcy nie były aktywne choćby raz w miesiącu. To ponad połowa osób, które są w wieku 55 lat i więcej.

„INDYWIDUALNA REKREACJA”

Najliczniejszy segment wśród osób aktywnych w wieku 55+. Osoby należące do tej grupy, to zarówno kobiety, jak i mężczyźni, którzy chcą zachować zdrowie będąc w ruchu co najmniej raz w tygodniu. Uprawianie sportu to dla nich także źródło satysfakcji i przyjemności. Z reguły jednak nie dzielą jej z innymi. Świat uprawianych przez nich aktywności to ich własna dziedzina, w której starają się być sobą.



„SPACEREM PRZEZ ŻYCIE”

Wąska, ale ciekawa i bardzo charakterystyczna grupa aktywnych seniorów. To głównie kobiety, które swoją aktywność fizyczną, utrzymywaną często niemal codziennie mocno wkomponowują w życie codzienne. W przeciwieństwie do dwóch pozostałych grup ich aktywność daleka jest od sportowej – niemal codzienne spacerowanie to główny sposób na zachowanie zdrowia, przyjemność i zachowanie zdrowej sylwetki.

„AKTYWNA PRZYNALEŻNOŚĆ”

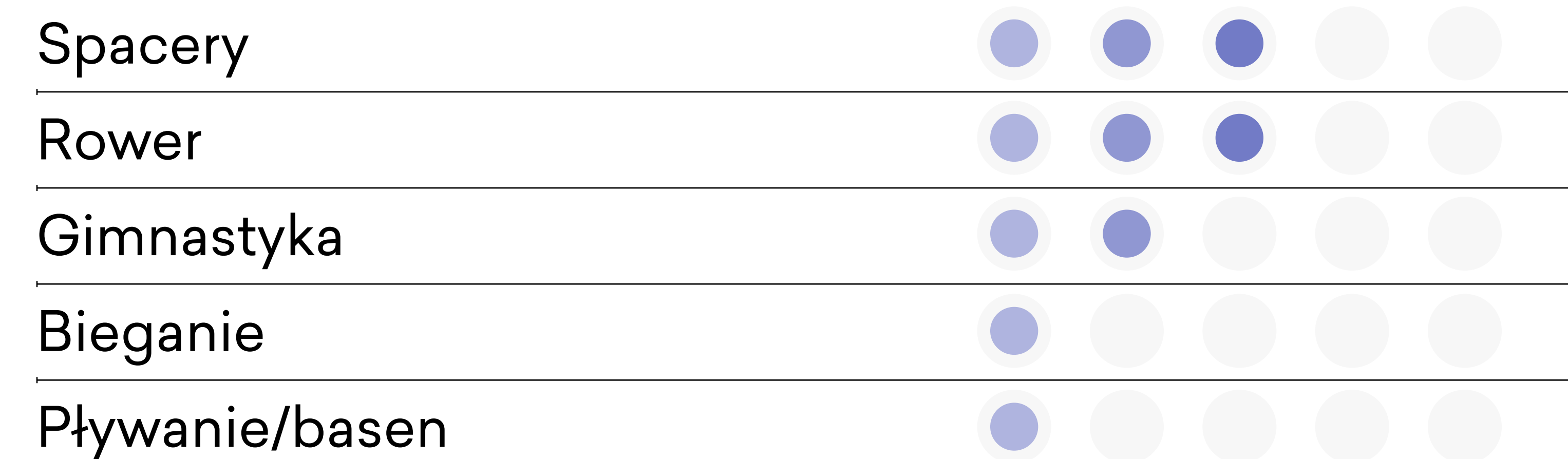
Stosunkowo mało liczna, ale bardzo specyficzna grupa. Bliska segmentowi „Indywidualna rekreacja”, ale wyróżniająca się większą skłonnością do uprawiania większej liczby sportów, a przede wszystkim do poszukiwania sieci towarzyskich, także w świecie aktywności fizycznej. To aktywni seniorzy, którzy chcą maksymalnie wykorzystać możliwości, jakie daje im jesień życia.

Indywidualna rekreacja

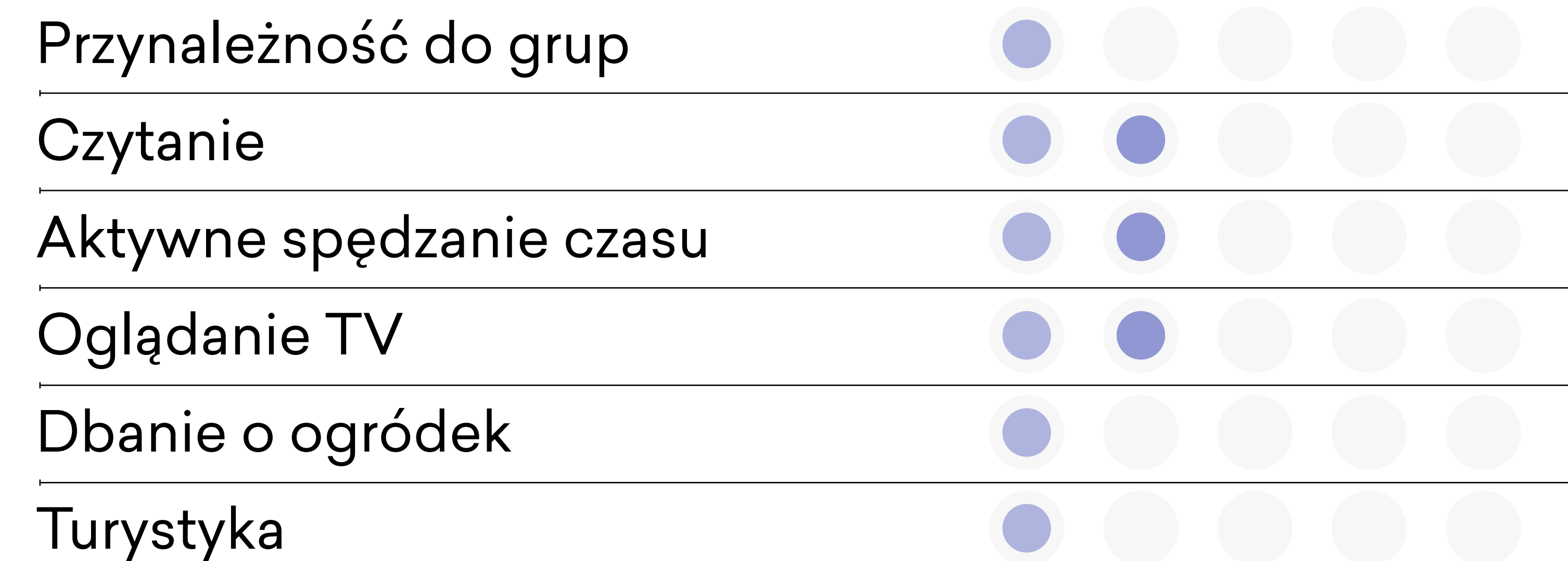
31% aktywnych fizycznie osób 55+

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

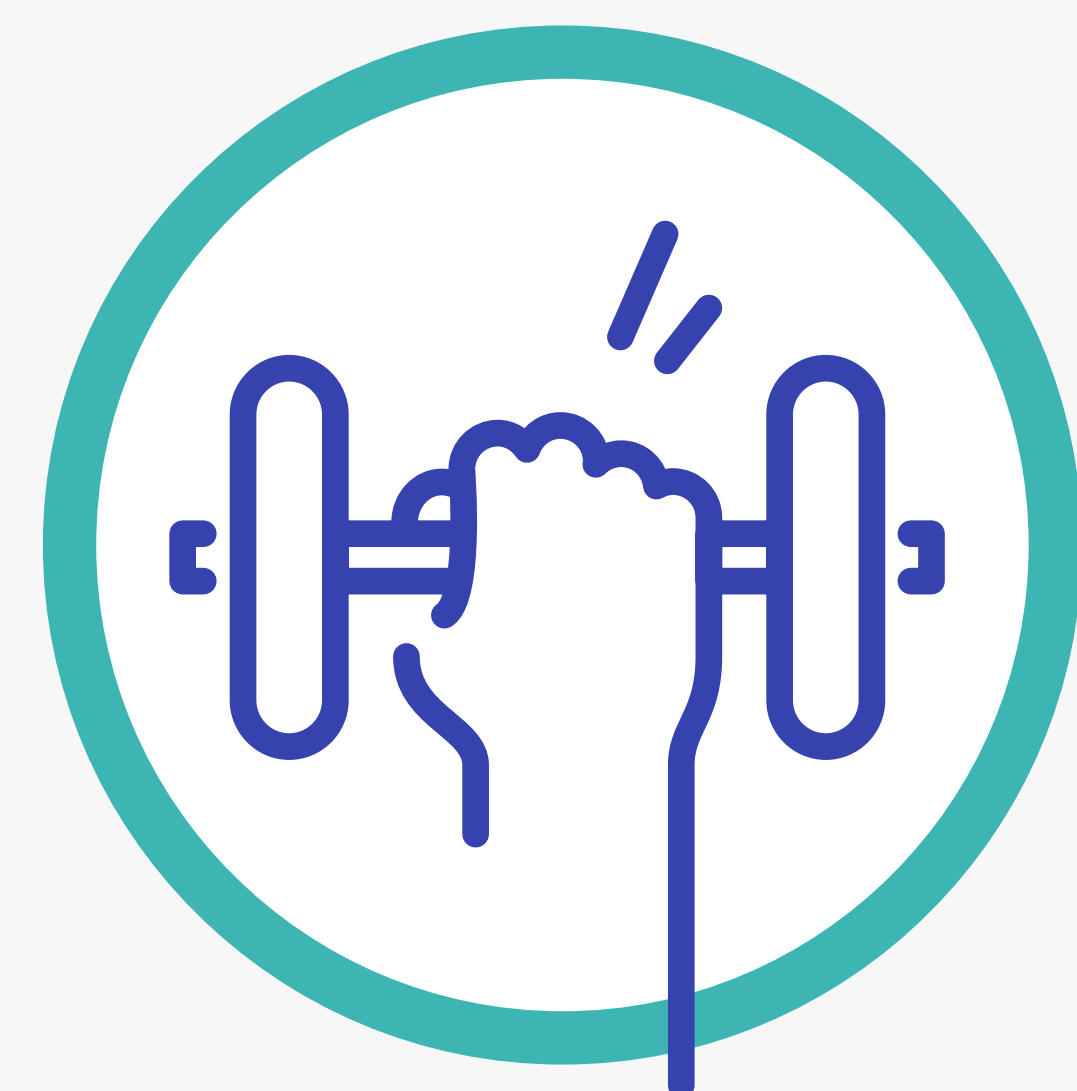
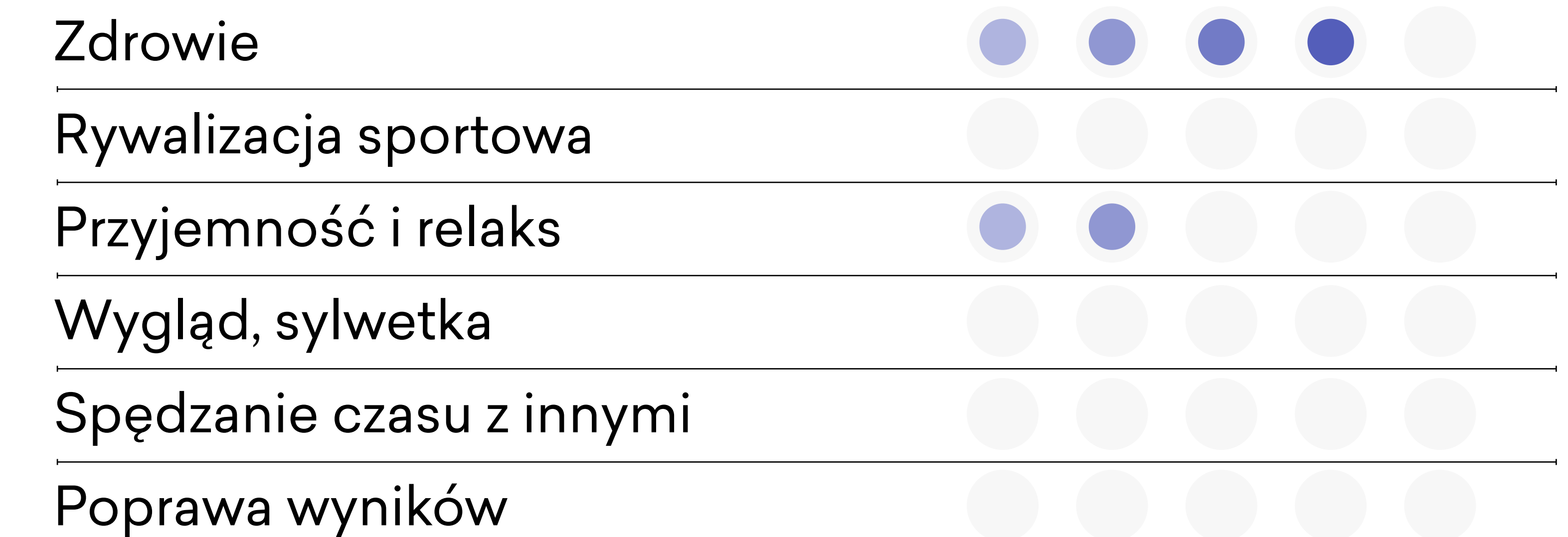
UPRAWIANE DYSCYPLINY:



CZAS WOLNY:



MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:



Aktywność fizyczna przedstawicieli tego segmentu to w większości aktywność sportowa



Zdarza im się korzystać z oferty obiektów sportowych, wolą jednak aktywność na świeżym powietrzu



To ludzie mniej chętnie angażujący się w grupy zainteresowań, rzadko też uprawiają sport w towarzystwie



Osoby z tego segmentu relatywnie najdłużej w ciągu dnia siedzą



Często są aktywni fizycznie od wczesnego rana, aż po popołudnie



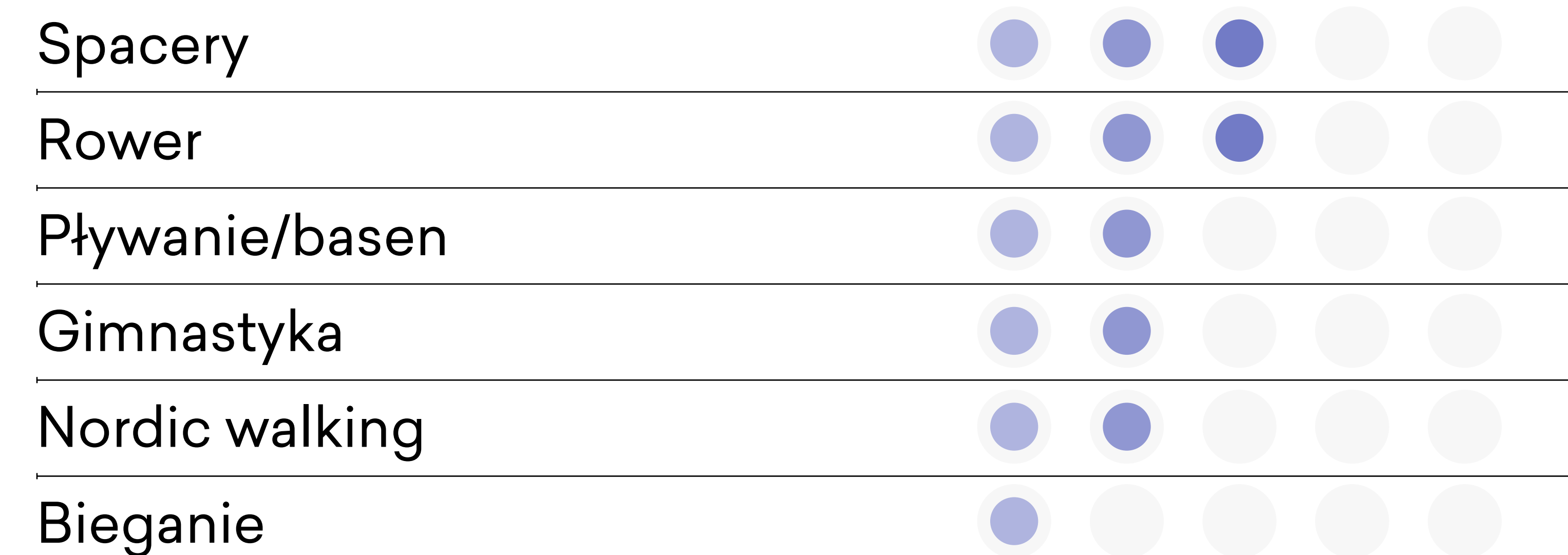
Mimo braku popularności aktywności fizycznej, oceniają swoje najbliższe otoczenie jako sprzyjające uprawianiu sportu

Aktywna przynależność

7% aktywnych fizycznie seniorów

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

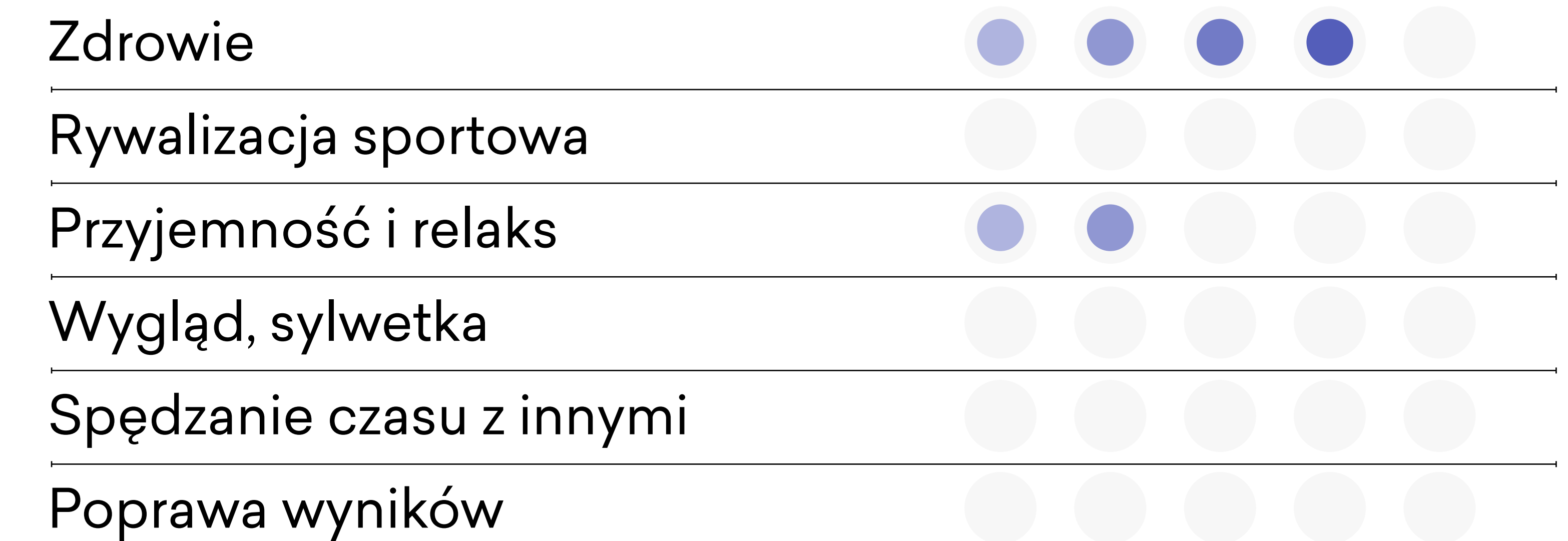
UPRAWIANE DYSCYPLINY:



CZAS WOLNY:



MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:



To ludzie chętnie angażujący się w grupy zainteresowań, chętnie też uprawiają sport w towarzystwie



Są klientami różnego rodzaju obiektów sportowych, jednocześnie aktywnie uprawiają sport na świeżym powietrzu



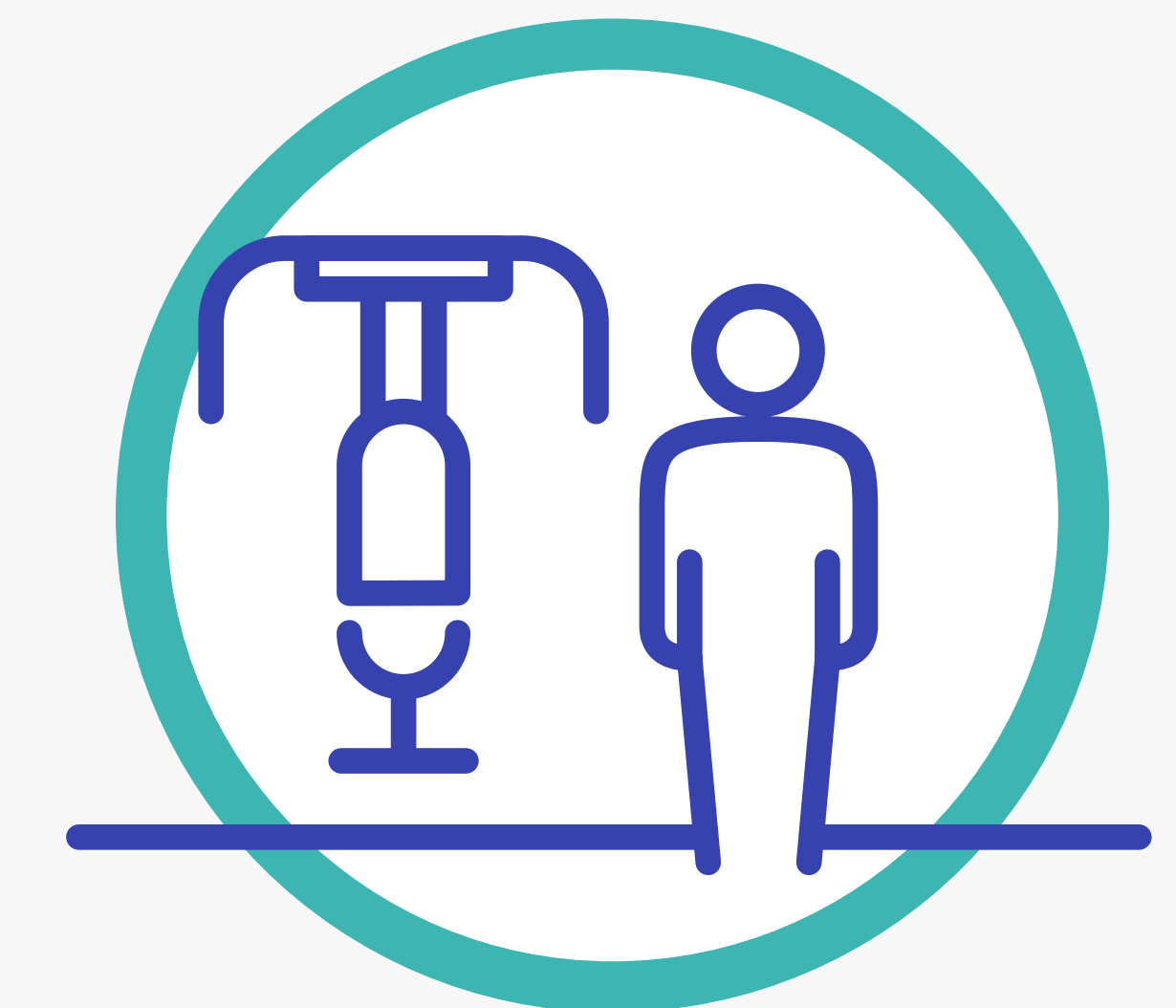
Aktywność fizyczna przedstawicieli tego segmentu to przede wszystkim aktywność sportowa



Przedstawiciele tego segmentu niemal nigdy nie ograniczają swojej aktywności do weekendu; są regularni



Często są aktywni fizycznie popołudniami lub późnymi popołudniami



W ich otoczeniu panują sprzyjające warunki do uprawiania sportu; sami postrzegają siebie jako aktywnych na tle innych

Spacerem przez życie

8% aktywnych fizycznie seniorów

CZYNNIKI DETERMINUJĄCE SEGMENT

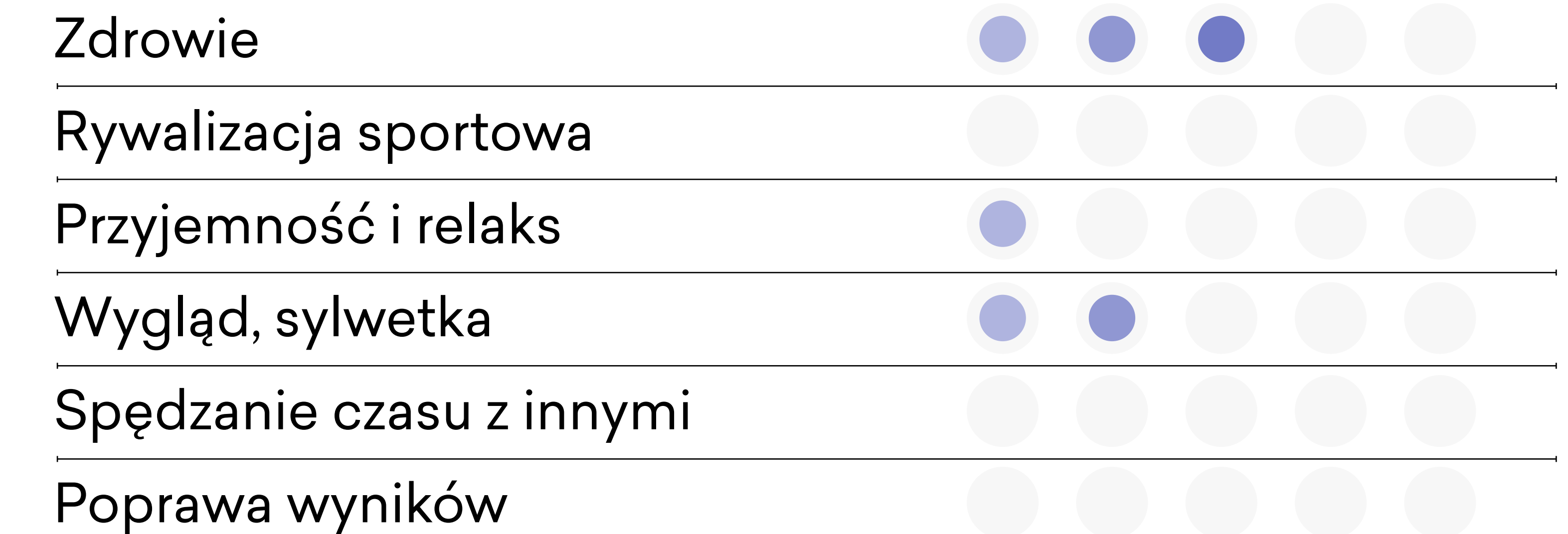
UPRAWIANE DYSCYPLINY:



CZAS WOLNY:



MOTYWACJE AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ:



Przedstawiciele segmentu są aktywni fizycznie, ale nie sportowo – rzadko uprawiają jakąkolwiek dyscyplinę sportową



Aktywność fizyczna osób z tego segmentu niemal nigdy nie odbywa się w obiektach sportowych – ruszają się na świeżym powietrzu



Na czynności związane z aktywnością fizyczną nie wydają pieniędzy



Ich aktywność nie jest zbyt intensywna, ale regularna, zarówno w weekend jak i w tygodniu



Są najbardziej aktywni przed południem i wczesnym popołudniem, nierzadko są w ruchu o każdej porze dnia



W ich otoczeniu nie panują najlepsze warunki do uprawiania sportu; sami nie postrzegają siebie jako aktywnych na tle innych

Informacje o MultiSport Index

Badanie zrealizowane na zlecenie Benefit Systems przez Kantar

PRÓBA BADAWCZA

Badanie zrealizowane zostało na reprezentatywnej losowej próbie 1 858 Polaków w wieku 15+.

NARZĘDZIE BADAWCZE

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem techniki wywiadu telefonicznego wspomaganego komputerowo (CATI). Wywiady zostały zrealizowane z wykorzystaniem platformy Kartezjusz.

Badanie realizowane było w dniach od 17 stycznia do 31 stycznia 2019 roku.

The logo for MultiSport Index 2019 features a white circle with a vertical line through it, followed by the text 'MultiSport' in a large, bold, italicized sans-serif font, and 'INDEX 2019' in a smaller, bold, all-caps sans-serif font below it.

Projekt został zrealizowany przez Kantar zgodnie z Kodeksem postępowania w dziedzinie badań rynkowych i społecznych – ICC/ESOMAR oraz z Normą ISO 20252.

Kantar działa w pełni respektując i przestrzegając powszechnie obowiązujących przepisów prawa, w tym Kodeksu cywilnego, ustawy o ochronie danych osobowych, ustawy o zwalczaniu nieuczciwej konkurencji, ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych.